ELLE à table®

CONCOURS
GAGNEZ UN AN
DE RESTOS

elleatable.fr N° 70



Croquembouches profiteroles, chouquettes
la pâte à choux c'est du gâteau !

Tendance
le come-back des pâtes de fruits

Les fruits rouges c'est maintenant !

Trish Deseine
notre espionne au KGB

ELLE GREEN
32 pages

100 idées qui vous mettent au vert

80 RECETTES POUR CROQUER LES BEAUX JOURS

Singapour, escale détente entre deux avions

T 06450 - 70 - F: 3,50 € - RD

FRANCE MÉTROPOLITAINE : € 3,50 / DOM € 4,25 / BEL € 4,00 / CH 6,50 FS / AUT € 4,70 / CDN $ 6,95 / D € 5,50 / ESP € 4,25 / GB £ 3.20 / GR € 4,40 / ITA € 4,00 / LUX € 4,00 / MAR 45 DH / NC 600F.CFP / NL € 4,40 / PLY.FR 1600 CFP / PORT. CONT € 4,20 /TUN 5,500 DT

LA CUISINE N'EST PAS





Laurent Guarrera
LES FILS À MAMAN
ASSOCIÉ



Alban Binoche
LES FILS À MAMAN
CO-FONDATEUR



Nicolas Couture
LES FILS À MAMAN
CO-FONDATEUR



Nicolas Catania
LES FILS À MAMAN
CO-FONDATEUR



Julien Hemmerdinger
LES FILS À MAMAN
CO-FONDATEUR
Restaurant pour amoureux d'une cuisine simple et savoureuse



Julie Paget
BNP PARIBAS - PARIS
CHARGÉE D'AFFAIRES PROFESSIONNELS

Quand on a pour référence la cuisine de son enfance et qu'on se lance dans un projet de restaurant comme "Les fils à Maman", il faut avoir à ses côtés un appui impliqué et solide. C'est ce que Laurent, Alban, les deux Nicolas et Julien ont trouvé **chez BNP Paribas grâce aux crédits d'investissement réservés aux PME, artisans et commerçants.** Avec Julie, leur Chargée d'Affaires, ils ont tout mis en œuvre pour faire découvrir à leurs clients la bonne cuisine d'antan. **Et vous, quels sont vos projets ?**

5 MILLIARDS D'EUROS POUR 40 000 PROJETS*

NE FAITES PLUS UN PROJET SANS NOUS EN PARLER


Ça ne soigne pas les chagrins d'amour
mais quand même.
Mamie Nova
GOURMAND®
DESSERT
CHOCOLAT
Mamie Nova, il n'y a que toi qui me fais ça.
POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr



édito

caddies sur le green

Vous constaterez en feuilletant ces pages qu'un grand cahier « green » a été inséré au début de votre magazine. Il s'agit d'une sélection commune aux trois revues Elle, Elle Déco et Elle à Table, à « Elles » faudrait-il écrire, de bons plans malins, tendance et insolites pour que l'environnement ne fasse pas les frais de vos emplettes. Beauté, maison, munitions de bouche, avec ça, vous êtes armées jusqu'aux dents pour attaquer la conso éco-responsable. N'oubliez pas de vous reporter à la rubrique des Green Awards, ces petits « verts grossissants » que nous décernons aux acteurs les plus méritants de cette bio-diversité.
En parlant de diversité, nous sommes allés fouiller dans les réserves de cette saison pleine de variété, comme celle des fruits rouges qui prospèrent aussi bien sur les étals du marché qu'au bord du chemin. Nous sommes allés à la rencontre de deux grands chefs, William Ledeuil et Alain Senderens, deux sensibilités, deux époques qui partagent le même goût de la précision, de la justesse des accords, mais aussi de l'Asie, où nous vous emmenons en escale à Singapour, véritable condensé du continent sur la route de la Thaïlande, du Viêtnam ou de l'Australie. Bon appétit !

Sandrine Giacobetti

J.-C. Amiel.

NOS IDÉES MENUS

Trois combinaisons de menus sélectionnées par la rédaction.

MENU LÉGER

p. 124



Salade croquante au quinoa — 220 cal

+

p. 107



Rôti de saumon aux épinards — 500 cal

+

p. 126



Billes de tapioca écarlates — 110 cal

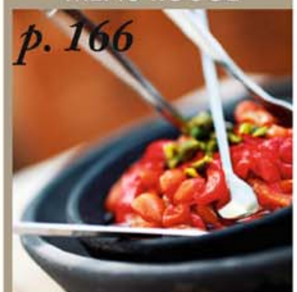
=

830 Cal

Les calories s'entendent par personne

MENU ROUGE

p. 166



Peperonata — fait d'avance

+

p. 92



Poulet grillé aux framboises — original

+

p. 133



Soupe de fraises citronnelle, crème à la vanille et mascarpone — chic

=

De saison

MENU ÉVASION

p. 89



Croquettes jambon-fromage et tapenade de pimientos del piquillo — Espagne

+

p. 143



Epaule d'agneau à l'orientale et chermoula de coriandre — Maroc

+

p. 137



Bünet et café pâte à tartiner — Italie

=

Pour changer

➔ **retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr**


Siemens invente
le nouveau four à commande intuitive
pour conduire vos cuissons à la perfection.
Le four everLine® de Siemens se commande par un bandeau lightControl rétro-éclairé, qui offre jusqu'à 70 programmes, pour des cuissons toujours parfaites. Concept original, son ouverture de porte arcLine confère à votre cuisine une élégance unique.
Découvrez vos privilèges sur www.siemens-home.fr
m.siemens-home.fr
Le futur s'installe chez vous.
SIEMENS
Brand Advocate

ELLE à table
Mai-Juin 2010

En couverture : Rôti de porc aux groseilles (recette en p. 96).
Photo **Jérôme Bilic**
Réalisation **Marie Leteuré**



Beau & Bon

Côté cuisine

A table !

Evasion











le prochain numéro de Elle à table sortira le 2 juillet 2010

Encart Elle & Vire, 2 pages, broché entre les pages 114 et 115, sur les abonnés et kiosques de France métropolitaine.
Encart Elle Passions, 8 pages, posé sur la 4e de couverture, sous film, sur abonnés de France métropolitaine.
Dépliant Multititres Déco, posé sur la 4e de couverture, sous film, sur les abonnés payants.
12 pages spéciales numérotées de I à XII (04 - 05 - 06 - 13 - 20 - 83 - 84 - Monaco), insérées entre la page 178 et le cahier de fiches-recettes.
Encart abonnement, 2 pages, jeté entre les pages 66 et 67, en édition France métropolitaine hors abonnés, hors export
et hors compagnies aériennes. Ce numéro comporte des envois de correspondance sur la France métropolitaine + DOM-TOM.



Naturellement sucrée, zéro calorie, la feuille de Stévia a donné Pure Via.*



Utilisée depuis des millénaires par les indiens Guarani du Paraguay, la Stévia est reconnue pour son pouvoir sucrant exceptionnel, sans calorie. Elaboré à base d'extraits de plantes de Stévia, Pure Via propose une alternative délicieuse à ceux qui recherchent des produits d'origine naturelle. Avec zéro calorie pour un stick, Pure Via est idéal pour sucrer boissons chaudes ou froides, laitages ou salades de fruits.



www.purevia.fr

*Pure Via est un édulcorant de table à base de Rebaudioside A (extrait de la plante Stevia Rebaudiana) et d'autres ingrédients d'origine naturelle pour lui donner une texture proche de celle du sucre et un bon goût sucré.

RCS Nanterre n°429 875 149

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. www.mangerbouger.fr

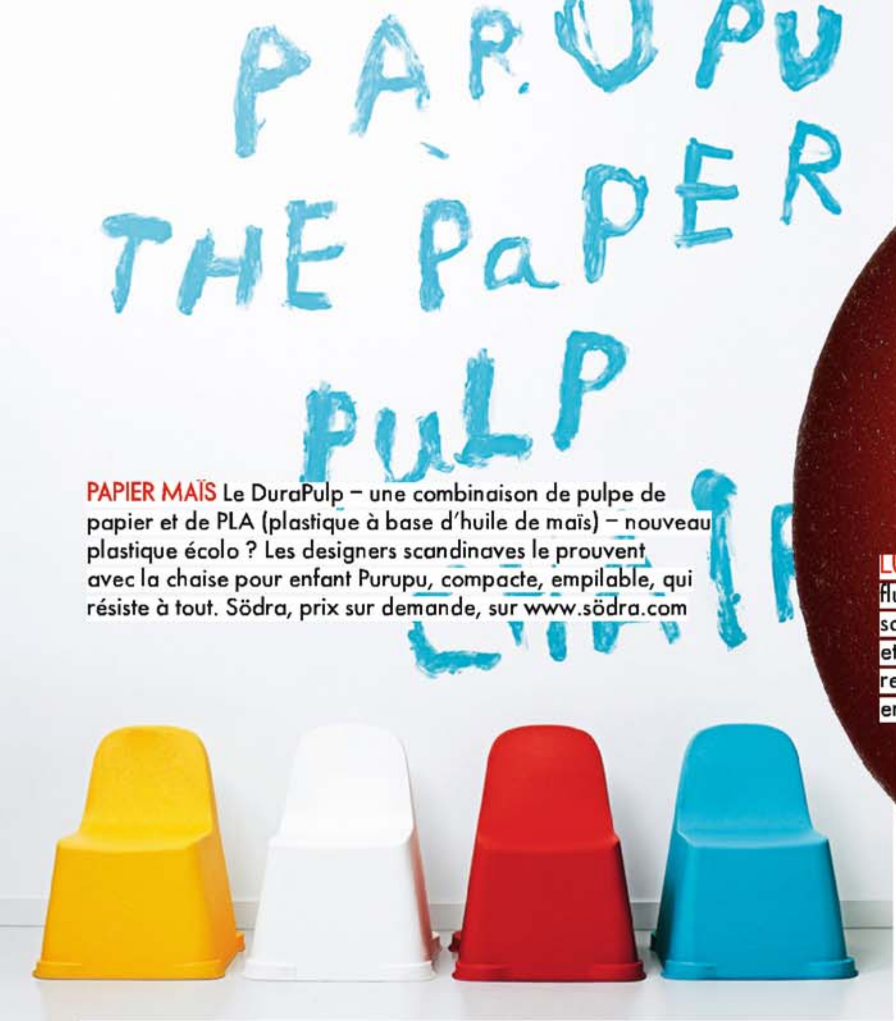

ELLE
Spécial
GREEN
32 PAGES
GLAM POUR
SE METTRE
AU VERT
Chris Craymer/Trunk Archive/Photo Senso


Whirlpool
SENSING THE DIFFERENCE*
GREEN GENERATION : OUI À L'ÉCOLOGIE. OUI AU PLAISIR.
Avec Green Generation, sa nouvelle collection d'appareils ménagers, Whirlpool dit oui à l'éco-plaisir. Oui aux économies, avec ses lave-linge et lave-vaisselle 6ème SENS économisant jusqu'à 50 % d'eau, d'électricité et de temps[1]. Oui au plaisir, avec ses réfrigérateurs A++ 6ème SENS Fresh Control permettant de conserver comme au premier jour la fraîcheur de vos aliments, jusqu'à 4 fois plus longtemps[2]. Oui à l'écologie, avec Pure, son distributeur d'eau, à la filtration 10 fois plus fine[3] qu'une carafe filtrante classique, vous offrant une eau délicieuse, non conditionnée.
Vous aussi, dites oui à l'éco-plaisir.
Rejoignez la Green Generation sur www.whirlpool.fr
Whirlpool est une marque déposée de Whirlpool U.S.A.
*Le sens de la différence
**6ème SENS
[1]Lave-linge : 50 % d'économies réalisées avec une charge de 1 kg par rapport à la charge maximale (9 kg) avec le cycle 6ème SENS Coton à 60 °C. Lave-vaisselle : jusqu'à 50 % d'économies réalisées en comparant la consommation minimale et maximale avec le programme 6ème Sens.
[2]Jusqu'à 4 fois plus longtemps par rapport à un réfrigérateur Whirlpool Total No-Frost. La fraîcheur a été calculée comme une moyenne en considérant la variation de couleur de la nourriture, le pH et la perte de poids mesurée sur une période de temps. Le temps peut varier en fonction de la qualité initiale des aliments. Respecter les dates limites de péremption lorsqu'elles sont mentionnées.
[3]Filtration de 0,5 micron. Conforme aux normes européennes de filtration de l'eau, qualité alimentaire. E-coli 99,99 %, Pseudomonas Aeruginosa > 90 %.
Whirlpool France SAS - 2, rue Benoit-Malon BP 300 - 92156 Suresnes Cedex - SAS au capital de 49 500 000 € - RCS Nanterre B325 041 481
Green Generation
6th sense

VIVE LE GREEN !

Pour la première fois, ELLE, ELLE à Table et ELLE Décoration s'allient pour vous faire voir la vie en vert ! Résultat de cette collaboration inédite : 32 pages green and glam, pleines **d'objets futés,** de tendances design, de folies archi, **de looks beaux et bio, de food trendy,** de produits innovants, de comportements engagés… **Sans oublier nos ELLE Green Awards,** le palmarès des marques vraiment écologiques. A lire d'urgence pour vivre mieux et faire du bien à la planète.

Ce dossier spécial a été conçu par les équipes de ELLE, ELLE à Table et ELLE Décoration. Avec Véronique Philipponnat (ELLE), Sandrine Giacobetti (ELLE à Table), Sylvie de Chirée (ELLE Décoration). Réalisation Martine Kurz, avec Lauren Bastide, Julien Bouré, Claire Dhouailly, Sandrine Hess, Martine Lacombe, Deborah Reyner Sebag, Catherine Roig, Catherine Scotto, Philippe Trétiack.



PAPIER MAÏS Le DuraPulp – une combinaison de pulpe de papier et de PLA (plastique à base d'huile de maïs) – nouveau plastique écolo ? Les designers scandinaves le prouvent avec la chaise pour enfant Purupu, compacte, empilable, qui résiste à tout. Södra, prix sur demande, sur www.södra.com



LUMINEUX Recyclable à 99 %, l'ampoule fluocompacte Colour Bulb contient un mercure solide qui ne fuit pas si on la casse et ne pollue ni les sols ni l'eau en cas de recyclage incorrect. Megaman, 12,90 €, en grandes surfaces de bricolage.

LE BEST OF DU GREEN

Qui a dit qu'être écolo c'était pas rigolo ? Voici 87 joyeuses idées plus vertes les unes que les autres !



MARIN'AIR Le puriste de la marinière nous offre enfin la version robe 100 % coton bio de son célèbre T-shirt rayé. Armor Lux, 75 €, points de vente au 02 98 90 05 29.



SCOTT BAG Toile recyclée et imprimé tartan, ce maxi-bag fashion et popu nous emballe par son côté « easy to wear », aussi chic au marché que pour partir en week-end ! Xuly Bët, 120 €, points de vente au 01 42 33 50 40.





PAPER PLAT Façonné en coupe à fruits ou en plat à pain, le papier journal recyclé fait son petit effet sur les tables de l'été. 19 €, chez Monoprix.



ROSE, C'EST VERT Pour être green et chic à prix cheap, on fonce chez H&M, et on dit oui au revival 80's avec cette mini-robe moulante, maxi épaulée et 100 % coton bio. 49,95 €, liste des magasins sur www.hm.com



PASTA CHIC Des pâtes, oui, mais au lin ou à l'amarante… Des graines riches en fibres et en oméga-3, qui boostent nos cellules et donnent bonne mine. Bjorg, 1,75 €, dans les grandes surfaces.



CLE AUX PÂTES Du dentifrice à la mayonnaise en passant par votre beauty cream, ces drôles de clés pressent les tubes jusqu'à la dernière goutte. Clés Rollmops de Koziol, 9,50 € les deux, sur www.absolumentdesign.com

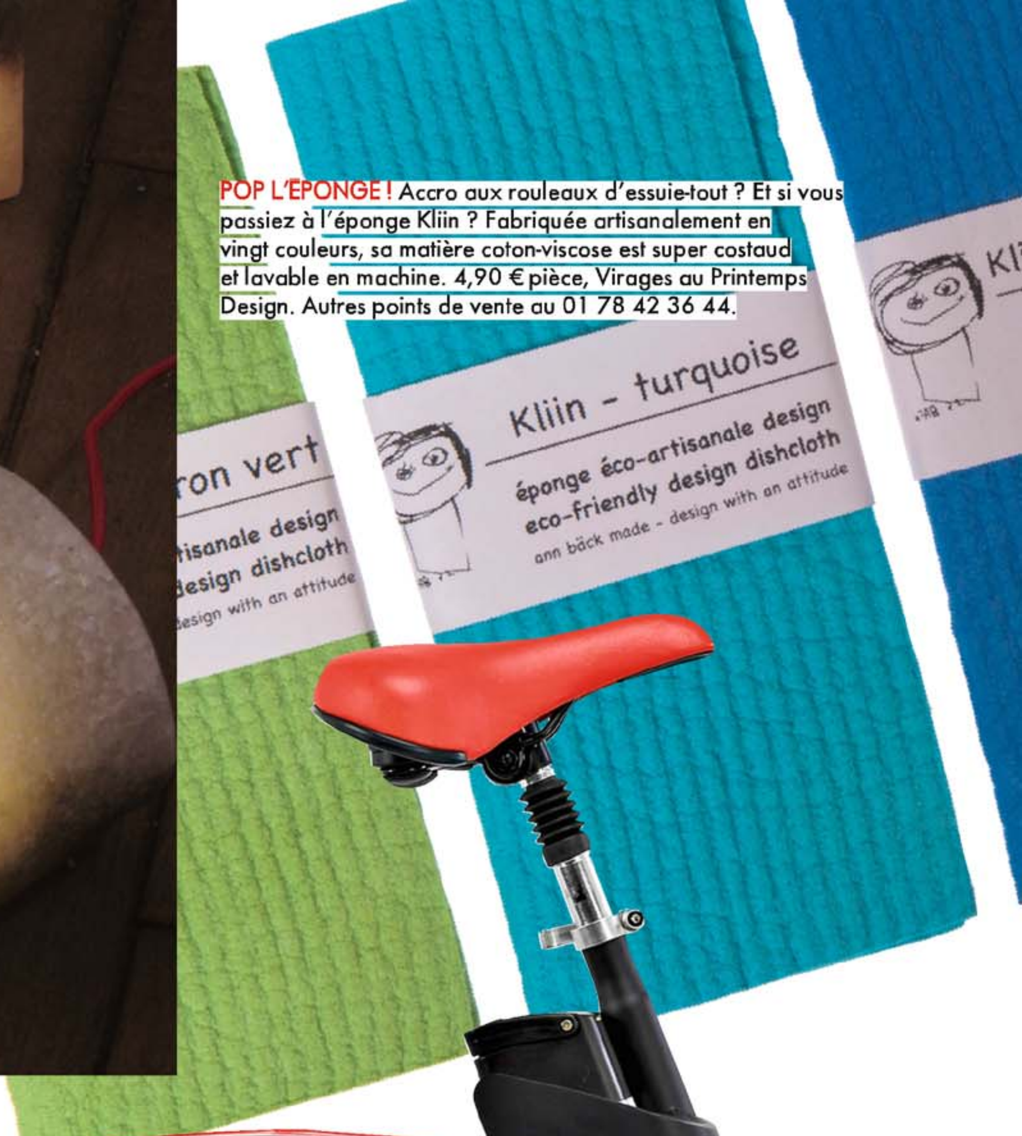
Guy Pascal, presse.

➡ **Bien éclairer sa maison sans consommer sur elle.fr**

BEST OF GREEN 2010



DECO SALEE Ressource naturelle, le sel envoûte la déco : taillée à la main dans des blocs de sel gemme des mines de la région de Cracovie, chacune de ces lampes est une pièce unique. A partir de 122 €, chez Caravane, 6, rue Pavée, Paris-4[e].



POP L'EPONGE ! Accro aux rouleaux d'essuie-tout ? Et si vous passiez à l'éponge Kliin ? Fabriquée artisanalement en vingt couleurs, sa matière coton-viscose est super costaud et lavable en machine. 4,90 € pièce, Virages au Printemps Design. Autres points de vente au 01 78 42 36 44.



ROULE MA COOL S'il porte le nom du cyclomoteur mythique, ce tout nouveau Vélosolex, designé par l'Italien Pininfarina, est en fait un vélo pliant à assistance électrique : avec sa belle gueule et ses 50 km d'autonomie, il devrait plaire aux éco-urbains ! 1 595 €, points de vente sur www.e-solex.fr



ROLLING STYLE Pendant que son Stone de mari, Ronnie Wood, fait rugir sa guitare, Jo, bio addict, concocte des soins, parfums, bougies 100 % green, aux extraits de plantes africaines et australes. Etre bio, c'est rock'n'roll ! Jo Wood Organics, de 25 à 50 €, rens. sur www.biocosmeo.fr

 ➡ Voitures et scooters électriques : tout pour s'y retrouver sur elle.fr







PAVÉ DE BONNES CRÉATIONS Tous les passionnés de design écolo vont s'arracher cette bible, illustrée de 1 000 photos, qui de plus donne toutes les références pour savoir où trouver les objets. « 1 000 nouveaux designs écologiques », de Rebecca Proctor, 29,90 €, éd. du Chêne.

BULLE DES VOSGES On connaît tous la célèbre limonade artisanale Lorina fabriquée dans les Vosges. Voici sa version bio, préparée avec du sucre de canne issu de l'agriculture biologique. 2,30 € les 33 cl, chez Monoprix et Daily Monop.



SAINE LECTURE Comment réduire vos dépenses énergétiques ? Sir Terence Conran vous donne plein d'astuces pratiques et écologiques dans ce très beau livre. « Eco Maison », 39,95 €, éd. Grund, www.grund.fr





UNE PRESSION, UNE ! Avec leurs arômes d'artichaut, d'herbe coupée, de tomate verte, de tabac blond, de noisette, de sous-bois… ces quarante très bons crus d'huile d'olive, mis en bidons recyclés par vingt-trois petits producteurs, nous font tourner la tête ! À partir de 7 € les 250 ml, sur www.ppprovence.com

PAIN BÉNIT La baguette blanche Naturalia ne mange pas de ce pain-là. L'enseigne s'est donc mise à la farine de teff, une céréale éthiopienne. Avantages : elle est très protéique, sans gluten, et n'a pas été génétiquement modifiée. 12,86 € le kilo de pain, points de vente sur www.naturalia.fr

Guy Pascal, presse.

BEST OF GREEN 2010







TUBE DE L'ÉTÉ Trois fleurs pour trois types de peau, c'est le concept de cette gamme petits prix au design pop réjouissant et à la charte écolo très sérieuse. De la crème de jour au démaquillant, ça fleure bon la nature. Mineral Flowers, de 9,90 à 16,90 €, chez Sephora.

KIT-NIQUE Etes-vous parfait scout ou flashpacker chic ? Peu importe, ces couverts en Inox pressé, qui se clippent par trois, sont pour vous ! 14,90 € le set, Tomás Alonso chez Merci, 111, boulevard Beaumarchais, Paris-3e.



BIJOUX TRES VERRE L'artiste Lara Cviklinski confirme son talent du recyclage avec cette ligne de bijoux où verres de lunettes, strass vintage, vieux clous et petits os se mélangent avec mystère et poésie. Pendentif verre de lunettes, 90 €, sur www.laracviklinski.com





MÈTRES CARRÉS A mi-chemin entre le land art et l'architecture, « L'Element House », dessinée par l'architecte finlandais Sami Rintala, est emblématique du style éco-futuriste. Cette maison, où s'empilent quatre cubes d'acier et de bois, se fond dans la forêt où elle a été construite (près de Séoul en Corée). www.rintalaeggertsson.com

Guy Pascal, Park Wan Soon, presse.



FLOWER MARKET Quand le célèbre marché aux fleurs de Columbia Road à Londres veut bien céder quelques cabas usagés, les Parisiens en font THE shopping-bag du moment ! 8,90 €, chez Merci.



BEAUX BAUMES Des pots rechargeables, des formules baumes 100 % naturelles, bourrées d'acides gras essentiels, de vitamines et d'oligoéléments, on dit oui ! Entre 105 et 110 € le pot, puis 65 € la recharge, sur www.lodesse.com



BON MÉNAGE Enfin des produits ménagers glamour et green : emballage recyclable, ingrédients naturels sans phosphate-sulfate-lauryl et autres colorants pas ragoûtants. 9,90 € le désinfectant Multisurfaces, sur www.h2oathome.com



SEXY BRAZIL Tudo Bom débarque chez nous avec un style bien affirmé et des couleurs punchy. Son éco-philosophie ? Le coton bio. Combishort, 55 €, sur www.tudobom.fr

A SEC Pourquoi acheter des fruits séchés ? Parce que c'est délicieux et que leur Bilan Carbone est plus léger que celui des fruits gardés au frais. Vendus sur les marchés bio. Rens. au 06 79 42 68 11.



SABOTS-BEAUX Cet été, misez sur le bon et « Bosabo » réalisé avec le bois d'une forêt éco-gérée et des bandes de cuir à tannage végétal. En plus, il y a dix couleurs au choix ! 67 €, sur www.audouin-bosabo.com



ORCHIDÉE PRESSÉE Réveillez vos cocktails avec ce mix unique de fleur exotique et de jus de mûre noire 100 % bio. Fleur d'orchidée (Elite Naturel), 3 € les 250 ml, sur www.easysante.com

➡ **Dix maisons écolos vues par des architectes sur elle.fr**

BEST OF GREEN 2010



QUI L'EÛT CRU ? Alain Passard rêvait de jouer au bouilleur de cru. A ceci près que ses « grands crus » à lui sont cultivés au potager : des légumes bio qui valent une fortune au menu de son restaurant parisien L'Arpège, mais que Madeleine Market livre à domicile. 79 € le panier, sur www.madeleinemarket.com





VROUM ! Pour initier les enfants à l'énergie propre, c'est un bon début : cette voiture à hydrogène radiocommandée fonctionne à l'eau et ne rejette donc aucun gaz toxique. 99 €, chez Nature & Découvertes.





À BOIS ET À MANGER A ranger dans votre panier pique-nique, des verrines en peuplier issu de la culture renouvelable, parfaites pour partager une salade niçoise avec style. 5,90 € les six, Geneviève Lethu, points de vente au 05 46 68 40 00.

BON CALCUL Récupération de l'eau utilisée dans le lavabo + sauvegarde dans le réservoir des toilettes = réduction de la consommation d'eau. « W + W » de Gabriele et Oscar Buratti n'est donc pas uniquement un deux-en-un gain de place. 2 990 €, chez Roca, points de vente au 01 34 40 39 00 et sur www.fr.roca.com

Guy Pascal, Philippe Pluyette, presse.

➥ Faire son panier de légumes bio sur elle.fr



C'EST GLASS ! L'assiette Friendly est en verre 100 % recyclé et on adore son design industrielo-roots ! A partir de juillet, 5,90 € l'assiette plate, Geneviève Lethu, points de vente au 05 46 68 40 00.

IT DOUDOU Ben Affleck et Angelina Jolie en sont dingues : les peluches « cloud. b » débarquent en France ! En matériaux recyclables, elles favorisent le sommeil des enfants comme cette girafe rigolote, en fait un coussin d'aromathérapie à la lavande. 24,95 €, chez Nature & Découvertes, Fnac Eveil, etc.

FLOWER POWER Sans aucun composant de synthèse, cette fragrance signée Isabel Derroisné nous emmène à Bali, là où la tubéreuse opulente s'amourache d'ylang-ylang et de vanille. Hum ! Jardin de Bali, 35 €, www.isabel-derroisne.com

CHAMPAGNE ! Voilà quarante ans que la maison Beaufort peaufine ses champagnes sans traitements de synthèse ni mélange de terroirs. Champagne André & Jacques Beaufort, de 20 à 70 € selon le millésime, sur www.champagnebeaufort.com

RAMÈNE TA FRAISE ! Dûment sélectionnés, les plus beaux fruits bio se retrouvent dans ces confitures considérées comme les meilleures du monde ! Wilkin & Sons, 5,85 €, dans les épiceries fines, en grandes et moyennes surfaces et sur www.ericbur.fr.

BEST OF GREEN 2010





PURÉE ! Ajoutée dans une vinaigrette ou un risotto, cette purée de pistaches siciliennes, toastées au feu de bois et broyées à la meule de pierre, est comment dire… Miam ! Jean Hervé, 7,90 € les 100 g, dans les magasins bio et sur www.jeanherve.fr

TOP TONG Pour la marque brésilienne Ipanema, la top Gisele Bündchen a imaginé cet été des tongs 100 % désirables, d'autant qu'une partie des bénéfices est reversée à l'association Tamar pour la protection des tortues de mer. De 25 à 30 €, points de vente au 01 53 25 13 30.



SOURIS VERTE En bambou 100 % naturel issu de plantations durables, cette souris d'ordinateur est aussi belle à regarder que douce à toucher. Bamboo Mouse, 40 €, sur www.urban-factory.com





MIMI BIKINI Tout ce que fait LeAF, on le veut : longues robes marcels, tuniques froncées, sarouels stylés, chemises safari glam, le tout taillé dans un admirable coton bio, cultivé équitablement en Inde. Maillot de bain tie & dye, 65 €, points de vente sur www.leafgeneration.com



C'EST OSIER ! Quand les surdoués du design récup' anoblissent le plastique recyclé avec de l'osier tressé, c'est forcément renversant : à gauche, le fauteuil TransPlastic des frères Campana (informations sur www.campanas.com.br) et, autour, les corbeilles Bow Bins de Cordula Kehrer (sur commande sur www.cordulakehrer.de). On adore !



À CROCHE CŒUR En banlieue parisienne ou au Burkina Faso, les femmes de l'association Les Filles du facteur en aident d'autres à s'en sortir, grâce à la fabrication d'objets et d'accessoires au crochet en sacs plastique récupérés. Sac filet, 25 €, sur www.facteurshop.com

Guy Pascal, Yann Deret, Ecal/Michel Charlot, presse.



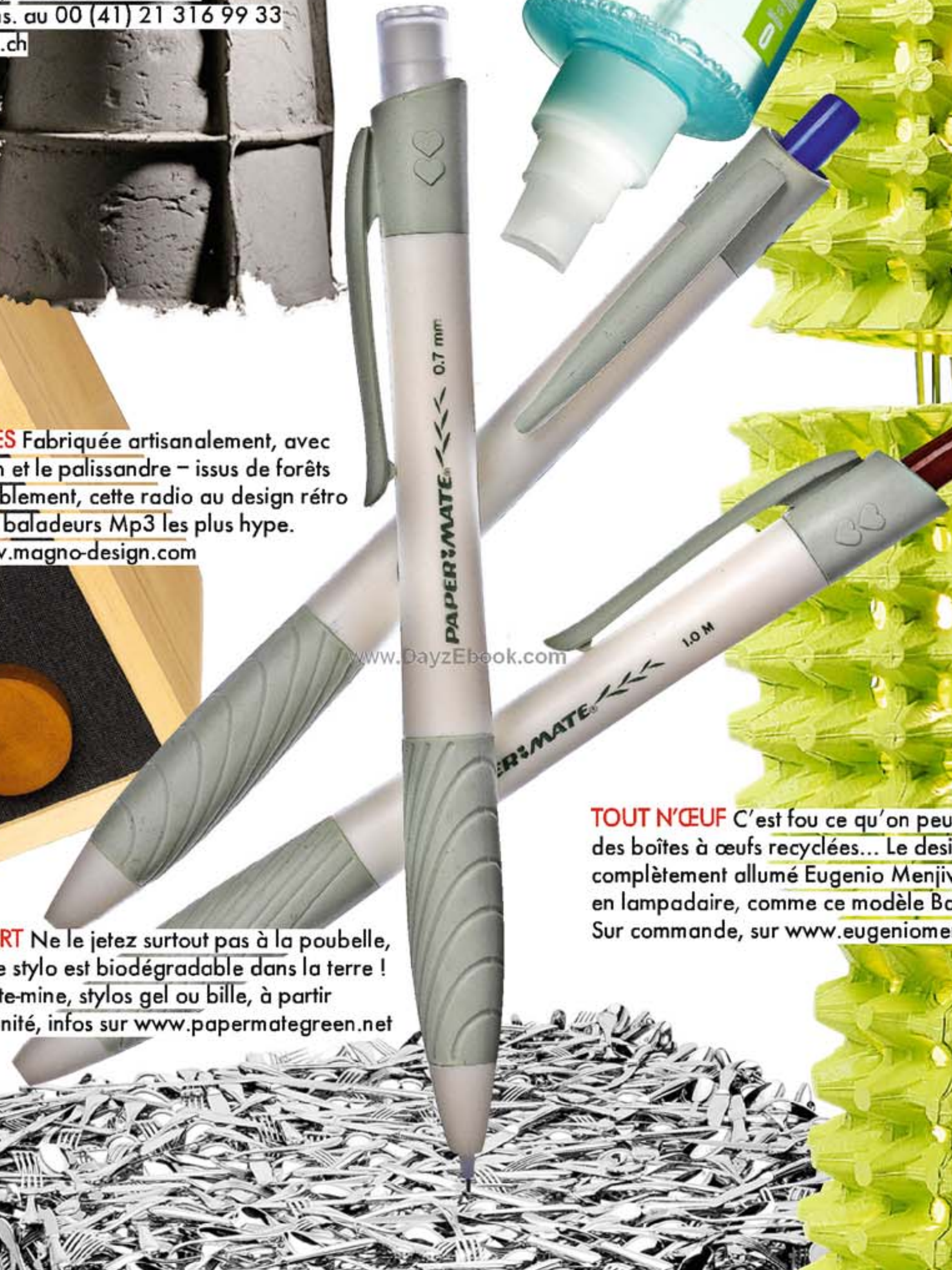
ECLAIRAGE BÉTON ! Des restes d'Eternit (matériau de construction à base de fibres-ciment) se recyclent en objets design. Ici, la Mold Lamp de Michel Charlot. 380 €, Ecal, rens. au 00 (41) 21 316 99 33 et sur www.ecal.ch



STAR-SYSTEM Avec sa ligne de soins, Ecoute Ta Nature !, Yannick Noah va devenir le champion des écolos : formules sans parabens, PEG, colorants synthétiques ou silicone, et packs recyclables. www.naturebynoah.com



BONNES ONDES Fabriquée artisanalement, avec des bois – le pin et le palissandre – issus de forêts exploitées durablement, cette radio au design rétro se branche aux baladeurs Mp3 les plus hype. 199 €, sur www.magno-design.com



TOUT N'ŒUF C'est fou ce qu'on peut faire avec des boîtes à œufs recyclées... Le designer complètement allumé Eugenio Menjivar les détourne en lampadaire, comme ce modèle Bailarina. Sur commande, sur www.eugeniomenjivar.com



MOTS EN VERT Ne le jetez surtout pas à la poubelle, plantez-le : ce stylo est biodégradable dans la terre ! Existe en porte-mine, stylos gel ou bille, à partir de 2,20 € l'unité, infos sur www.papermategreen.net





SORTEZ COUVERTS ! Toni Grillo, en signant la table Precious Famine, a une façon très arty de recycler l'argenterie. Sur commande, Christofle.

➥ **Recyclable et chic : plus de shopping sur elle.fr**

BEST OF GREEN 2010



CUBE HOUSE Et si on habitait un conteneur ? Ce cube de stockage de 2,60 x 2,40 x 12,20 m, recyclé en habitat collectif (en photo, la Container City à Londres) ou en maison individuelle, fait des émules dans le monde entier. www.containercity.com

A LA LETTRE Le designer Antoine Laymond donne ses lettres de noblesse au carton recyclé avec ce fauteuil so chic qui existe en trois formes et quatre couleurs ! Ecochairs, 130 €, sur myfab.com

SWEET COCO ! Le sucre, ça fait grossir, l'aspartame est mis à l'index par les nutritionnistes et vous êtes lassé du miel ? Notre alternative : ce sucre à faible index glycémique, conçu grâce à la sève des fleurs du cocotier. 4,40 € les 200 g, sur www.cococook.com



BEACH BEAUTY On craque pour cette trousse couleur des mers du Sud, d'autant qu'une partie des bénéfices est reversée à WaterAid qui permet aux plus pauvres d'accéder à l'eau potable. 9,95 €, chez H&M.



EAU PRÉCIEUSE Les créateurs des cosmétiques Sinagua n'ont pas utilisé une goutte d'eau dans leurs formulations 100 % végétales. Ce qui veut dire aussi zéro conservateur et des conditionnements trois fois plus petits qu'à l'ordinaire. Sur la peau, on en met aussi trois fois moins. De 10 à 58 €, en magasins bio et sur www.mademoiselle-bio.com

GRIGRI D'AMOUR Réalisés à la main par des artisans touaregs du Niger, les bijoux d'Aude Durou sont des bouts de voyage où se mêlent grigris en argent brodés, grelots en or, pendentifs en bois… Un vrai coup de cœur ! Bracelet en tissu et argent, à partir de 35 €, sur www.ombreclaire.com



VOYAGE, VOYAGE « Parfum de sieste », son nom déjà transporte au pays des rêves… Le nez Barnabé Fillion a opté pour des matières premières biologiques et une concentration rare d'huiles essentielles (30 %). 40 € les 100 ml, chez Caravane Chambre-19, 19, rue Saint-Nicolas, Paris-12^{e}.







TOUT UN PLAT Plat à sushis ou à radis ? Qu'importe, on adore la coupelle Origami fabriquée en bouleau issu de forêts gérées durablement. De 19,90 à 29,90 € le grand modèle, Coco Bohème, points de vente sur www.cocoboheme.com

À LA SPARTIATE Valentine Gauthier travaille directement avec les pays producteurs de matières premières naturelles et imagine des pièces ultra-féminines : on adore ses robes baby-doll pigeonnantes et ses spartiates en cuir végétal. 195 €, points de vente au 01 42 86 00 01.

➥ **Cosmétiques : gare au faux bio sur elle.fr**

Guy Pascal ... om, presse.



BEST OF GREEN 2010

DROIT À LA HUTTE Le Pod est une petite cabane de 6 mètres carrés + terrasse, construite en bois massif et isolée avec de la laine de mouton. Confortable et spacieuse, elle peut contenir jusqu'à quatre couchages. On peut l'installer chez soi (11 300 € environ, livraison comprise) ou y passer ses vacances (trois parcs en France). Rens. sur www.le-pod.com



STICK ET CHOC Des EcoStickers beaux et pas niais, dessinés par des artistes engagés, pour nous rappeler de ne pas laisser l'eau couler, d'éteindre la lumière ou de mettre la machine à laver en touche éco... Collection « Earth Vision » par Prop, 4,90 € pièce, sur www.ecostickers.com





DENIM ÉTHIQUE No engrais ou pesticides pour le coton, no teinture toxique pour la toile denim, no nickel ou métaux lourds dans les Zip et les boutons... En plus, le label de jean NU achète des « crédits carbone » à Climat Mundi pour compenser ses émissions de CO_2 ! 79 €, points de vente au 01 80 81 50 31.



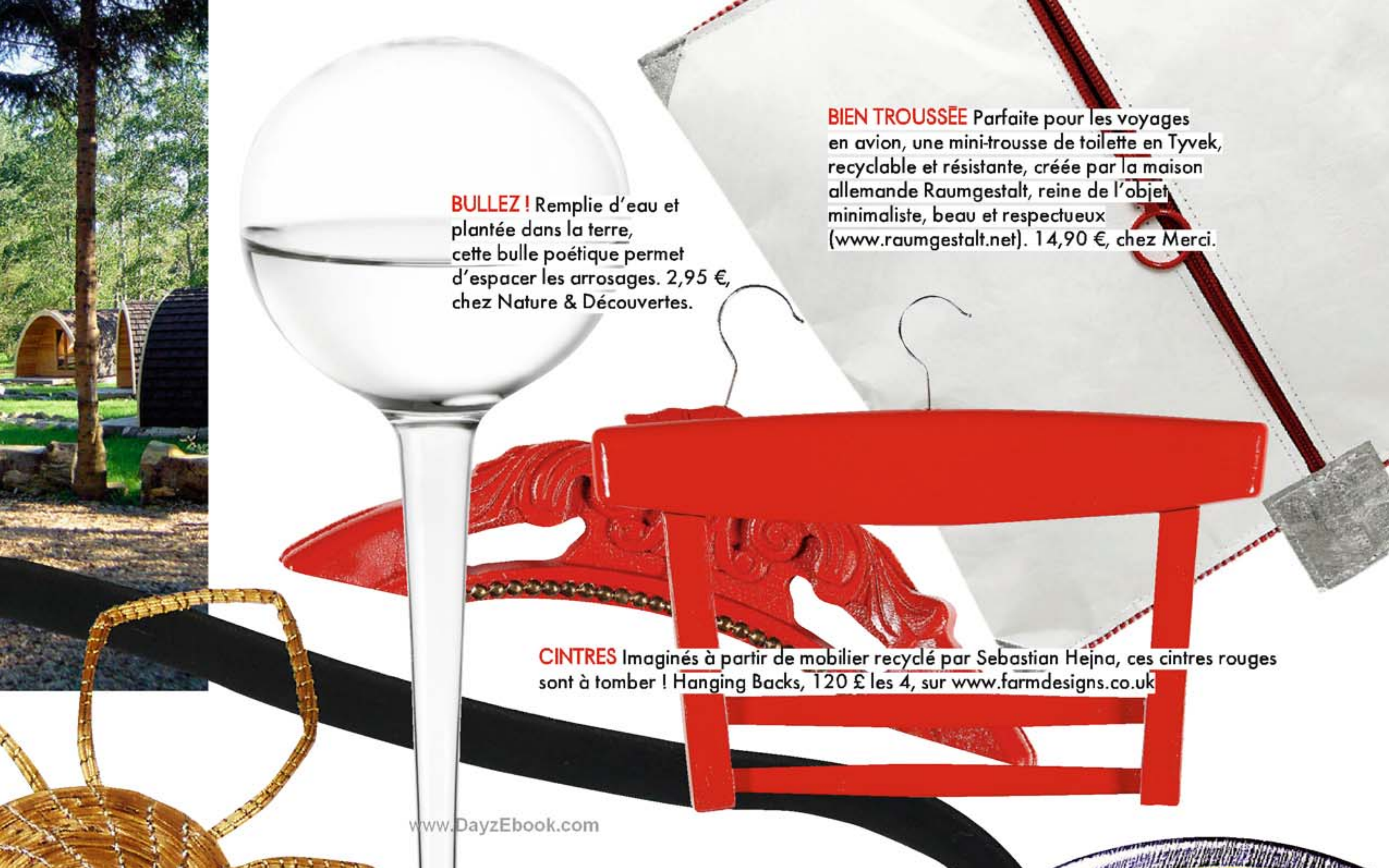
B.A. CABAS Coloré et rigolo, ce cabas offre une nouvelle vie aux stylos-feutres et surligneurs usagés. Imaginé par Naulila Luis, il est fabriqué par des détenus portugais. Just Beg Bag, 120 €, sur www.sushidesign.com.pt



TABÉRETS ! Le vrai béret basque, fabriqué en Béarn, n'en fait qu'à sa tête. Il coiffe maintenant les tabourets en hêtre de Design Pyrénées, une jeune société d'édition 100 % made in France. 8 coloris. 139 €, Design Pyrénées, rens. au 05 61 54 78 14 et sur www.designpyrenees.com

Guy Pascal, Le Pod, presse.

➥ **Portraits de « green stars » sur elle.fr**



BULLEZ ! Remplie d'eau et plantée dans la terre, cette bulle poétique permet d'espacer les arrosages. 2,95 €, chez Nature & Découvertes.

BIEN TROUSSÉE Parfaite pour les voyages en avion, une mini-trousse de toilette en Tyvek, recyclable et résistante, créée par la maison allemande Raumgestalt, reine de l'objet minimaliste, beau et respectueux (www.raumgestalt.net). 14,90 €, chez Merci.

CINTRES Imaginés à partir de mobilier recyclé par Sebastian Hejna, ces cintres rouges sont à tomber ! Hanging Backs, 120 £ les 4, sur www.farmdesigns.co.uk



RUCHE IDÉE Burt's Bees débarque enfin en France. A nous, les packs rétro à mort, les super-pouvoirs du miel et les formules très naturelles. De 3,95 à 23,95 €, chez Sephora (à partir de juin).

OR EN BARRETTE Récolté de façon durable, le « capim dourado » est une plante de couleur or qui pousse au nord du Brésil : la styliste Fabiana Bezerra en a fait une luxueuse collection de bijoux de cheveux. De 40 à 90 €, en vente à L'Instant 2Moss, 5, square de l'Opéra-Louis-Jouvet, Paris-9ᵉ.



FLEUR DE VINAIGRE Vous n'allez plus pouvoir vous passer de ce sirop fabriqué avec du vinaigre de vin et agrémenté d'une infusion de fleurs. Impec pour donner du goût à un verre d'eau ou cuisiner à l'aigre-doux ! Sirop de vinaigre fleurs de printemps Accent d'Oc, 8 € les 20 cl, sur www.accentdoc.fr



SAUCEZ ! Si on vous dit béchamel, vous pensez immédiatement sauce indigeste à la farine… Bonne nouvelle, la boutique en ligne bio Quand Valentine cuisine… a remis cette recette de famille au goût du jour, sans gluten ni arachide. 2,62 € les 250 g, sur www.quandvalentinecuisine.com



GORGÉE DE CHARBON Plongé dans une carafe, le charbon de bois japonais « kishu binchotan » absorbe le chlore et purifie l'eau du robinet tout en lui apportant des minéraux naturels. 24 €, chez L'Air de Rien, 33ter, rue des Tournelles, Paris-3e.





ON PLONGE ! Sans produits chimiques et déco de surcroît, les piscines écologiques Bioteich ont le vent en poupe. Grâce à un système de filtres à base de plantes aquatiques, l'eau est épurée de façon naturelle. Bioteich, informations sur www.bioteich.com



CAP DE POT Composé à 70 % de lin de Normandie, matière peu gourmande en eau et en apports chimiques, ce pot « cavalier » a belle allure sur les rambardes des fenêtres. Création Az&Mut, 49 €, chez Nature & Découvertes.





DÉLICE CHOC On dit que le chocolat est bourré d'antioxydants, oui, à condition que le cacao soit travaillé cru. Voilà qui donne raison aux amateurs de raw food. « Rrraw », chocolat de Frédéric Marr, 5,80 € les 50 g, chez Voy Alimento, 23, rue des Vinaigriers, Paris-10e, et sur www.rrraw.fr

CHASSE AUTORISÉE
Tête de buffle et tronche d'antilope, les trophées de la Sud-Africaine Yandiswa Mazwane sont faits en matériaux de récup. Les enfants adorent et nous aussi ! 49 €, chez Fleux, 39, rue Sainte-Croix-de-la-Bretonnerie, Paris-4e.



PRENEZ UNE VESTE ! Sous la houlette artistique de Jérôme L'Huillier, la société de luxe Kami revisite les must have de la saison – veste oversize, chemise militaire, minijupe – dans une version baroudeuse chic en coton et lin biologiques. Veste en coton nude, 380 €, points de vente au 01 49 96 96 60.





DANS LA BOITE ! Signée par la designer Paule Guérin, cette « Boîte à capucines » en acier galvanisé, un matériau recyclable et résistant aux intempéries, poétisera votre micro-balcon urbain. Vendu avec terreau et graines, 19,95 €, chez Nature & Découvertes.

Guy Pascal, Bioteich-Jardi Média/ L. Pano, presse.

➥ **Labels verts, étiquettes bio : comment s'y retrouver sur elle.fr**

BEST OF GREEN 2010





CABANE EXPRESS Commandée par mail, la cabane en bois « Cocoun » s'installe en une journée. Elle est entièrement construite en bois par des Compagnons du tour de France. Raffinement supplémentaire : le constructeur choisit une essence en harmonie avec le site où elle sera implantée. 35 000 € (hors transport) les 20 mètres carrés. Rens. au 06 83 30 22 88 et sur www.co-coun.com



BELLE DE TENNIS Très tendance, on aime la FYE (traduire « For Your Earth ») pour son design minimaliste, son éventail de couleurs et sa fabrication vraiment engagée, de la semelle au lacet : coton bio, embouts à base de plastique récupéré, polyester recyclé, etc. 45 €, points de vente sur www.foryourearth.com



SMART PACK Les écorecharges, c'est pas bidon, c'est du verre économisé et jusqu'à moins 75 % de plastique qu'un flacon normal, ce qui veut dire moins de pollution. Autre argument de poids, c'est moins cher à l'achat. Chez Elysambre, Ducray, Corine de Farme.

Guy Pascal, Xavier de Courcy, presse.



FRANC KISS A base de jojoba et de cire d'abeille bio, ce baume pour les lèvres au goût sexy de « fresh vanilla » fait partie de la première ligne de beauté bio lancée par notre enseigne suédoise fétiche. 3,95 €, chez H&M.



AU POÊLE ! Les cordons-bleus eco-friendly vont craquer pour cette poêle constituée à 99 % de fer pur, un matériau minéral 100 % naturel. Poêle minérale ROC, De Buyer, 19,80 €, sur www.delamaison.fr



COUP DE BAMBOU Habituellement jetées, les racines de bambou retrouvent une seconde vie dans ces pots si jolis qu'on les collectionne tels quels. De 10 à 15 €, chez Merci.



COUETTE, ALORS ! Le coussin Lusy Blom de Cilla Ramnek est garni de chutes de couettes neuves, donc irréprochables du point de vue sanitaire, destinées à l'origine à la Déchetterie. 30 x 65 cm, 4,99 €, chez Ikea, www.ikea.fr



GOOD VIBES Des plantes chamaniques comme principes très actifs, un engagement éthique, un pourcentage du chiffre d'affaires reversé aux peuples autochtones du Pérou et de l'Equateur, Aïny, c'est LA marque eco-friendly dont on raffole. De 26 à 62 €, sur www.ainy.fr

NID D'AMOUR Les maisons d'oiseaux sont à la mode, vous avez remarqué ? On craque pour celle-ci, fabriquée à la main par une petite communauté mennonite de Pennsylvanie. À partir de 85 €, chez Home Autour du Monde, 8, rue des Francs-Bourgeois, Paris-3e.

➡ Le guide Internet des adresses eco-friendly sur elle.fr

LES "ELLE" GREEN

En mode, en beauté, en design et en cuisine, **savoir mêler le beau, le bon et le bio,** c'est un art qui méritait bien des awards ! Notre grand palmarès ELLE, ELLE à Table, ELLE Décoration.





DÉCO

PETER MARIGOLD

Des cagettes et des rondins de bois récupérés en guise de bibliothèque, une idée saugrenue ? Pas si elle est signée Peter Marigold. Ce jeune designer british utilise la nature comme matière première. Dans son travail – essentiellement des éléments de rangement –, il tord le cou à la géométrie classique. Pour preuve, « Flauna », des étagères s'empilant sur des branches brutes, et « Tilt », dont les planches semblent tenir en équilibre. Pour un design délesté du superflu.

✔ **Plus d'infos : www.fatgalerie.com**





ARCHI

BRUNO MADER

Bruno Mader s'est fait connaître pour la qualité de ses aménagements d'autoroute. Pas très écolo ? Et pourtant si ! Le soin qu'il apporta à ces relais, il l'a développé ensuite dans la très belle extension de l'écomusée de Marquèze, dans les Landes. Le bâtiment de couleur chaude se dissimule dans la forêt. Recouvert d'une carapace de pin maritime, il évoque les hangars de séchage traditionnels. D'ordinaire utilisé pour réaliser du parquet ou des cagettes, le pin maritime permet à l'écomusée de s'intégrer au mieux dans son environnement naturel. Une architecture à la fois osée dans sa forme et d'une absolue discrétion tactile.

✔ **Plus d'infos : www.brunomader.fr**









CUISINE

DINETTO

Marre de vous creuser la tête pour trouver une idée de repas ? Laissez Dinetto prendre les choses en main. On remplit votre frigo avec un cabas bio (viande, poisson, fruits et légumes, laitages...) livré chez vous. A l'intérieur, de quoi faire quatre recettes simples, rapides et équilibrées. Le petit plus ? On ne sait jamais de quoi le cabas sera fait, mais don't worry, ça sera forcément bon, bio et sain !

✔ **90 € le cabas pour 4 personnes, infos sur www.dinetto.fr**





EX AEQUO

TERROIRS D'AVENIR

C'est la bouffée d'oxygène qu'attendaient les chefs. Alexandre Drouard et Samuel Nahon ont créé Terroirs d'avenir pour promouvoir des produits rares issus d'une agriculture non polluante. Grâce à eux, les meilleurs restaurants redécouvrent des variétés anciennes : poularde égyptienne gavée à la figue, coucou de Rennes... Les compères tiennent aussi un petit étal au 104. Le choix du terroir a de l'avenir.

✔ **www.104.fr**

James Harris, Courtesy of Design Miami ; Jean-Claude Amiel ; Romain Baillon ; Gaston F. Bergeret ; presse.

AWARDS





BEAUTÉ

NOVEXPERT ESSENTIEL

Des formules dont sont exclus plus de 1 600 ingrédients jugés indésirables, des systèmes de conservation ingénieux, une charte écolo qui vise à réduire et à compenser la production de CO_2… Quand Cyrille Tellinge a lancé la ligne Novexpert, on s'est demandé pourquoi les produits n'étaient pas certifiés bio. La réponse est claire : il n'arrivait pas au niveau d'exigence qu'il s'était fixé, en matière de texture. Aujourd'hui, Novexpert Essentiel, la ligne certifiée bio, a enfin été lancée et on lui fait confiance.

✔ **www.novexpert-lab.com**





MODE

LES FÉES DE BENGALE

Parmi la ribambelle de petites marques de mode éthique, Les Fées de Bengale, qui viennent d'ouvrir leur première boutique, sont nos chouchoutes. L'idée de ces trois Françaises est simple et efficace : des matières bio et des collections produites par une coopérative indienne œuvrant à la réinsertion de femmes démunies. La vraie surprise, c'est que leur démarche humaniste se double d'un sacré sens du style. Les collections des Fées de Bengale, de très girly au début, sont devenues ultra-désirables au fil des saisons : robes-chemises, salopettes en jean, vestes de smoking et T-shirts impeccables. On commence à croire à un look mode 100 % green !

✔ **59, rue Bonaparte, Paris-6e.**



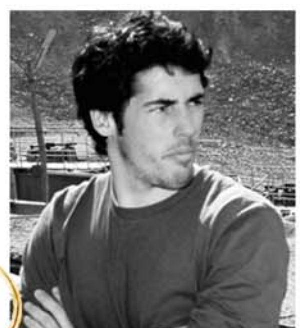


LUXE

STELLA McCARTNEY

Créatrice de it bags sans cuir, « cruelty free » (exempt de cruauté envers les animaux) – son credo –, Stella McCartney est la pionnière de l'écologie dans le monde des maisons de couture. En 2010, ses convictions green explosent. Végétarienne militante, elle s'investit dans la campagne « Meat Free Monday » de Paul, son daddy : un jour sans viande pour sauver la planète (18 % des émissions de carbone émanent de la production de viande). Cette saison, elle signe une collection capsule bio, aussi délicieuse pour nos yeux que pour notre conscience.





BIJOUX

JEL

On avait le café, les T-shirts, les baskets et le make-up, mais pas encore de joaillerie éthique… Jusqu'à ce que JEL (Jewellery Ethical Luxury) débarque. Pour sa délicate collection de bijoux en or, la maison a décidé de ne rien laisser au hasard. Quand il n'est pas recyclé, le minerai d'or est extrait de façon artisanale dans la forêt colombienne, son acheminement est compensé par le versement d'une taxe carbone et la société emploie des personnes en réinsertion. Enfin, les bijoux sont numérotés pour une parfaite traçabilité. On fantasme sur les alliances sur mesure et sur pastilles martelées de la collection Maya (boucles d'oreilles : 890 €), et on applaudit JEL, inventeur du luxe au cœur d'or.

✔ **www.j-e-l.fr/**

Michael Bowles/Abaca ; presse.

➡ Vous prenez des initiatives vertes ? Racontez-le sur elle.fr


© 2010 - Samsung Electronics France - R.C.S. BOBIGNY B 334 367 497 - CHEIL worldwide * Branchez-vous sur l'avenir.
SAMSUNG
Alessandra Sublet, star du petit écran



TOUT POUR LES KIDS D'UN CLIC

Où s'habiller, se meubler et jouer écolo sans renoncer au style ? Par ici les bonnes adresses !

ET POUR LE GOÛTER ?

Pour changer des bonbons aux colorants et des gâteaux au gras hydrogéné, foncez chez Les Bio Gosses, un concept store qui regorge d'idées labélisées AB pour le goûter : biscuits, nougats au chocolat, sucre framboise-ortie pour les crêpes, jus de fruits et sirops, fruits séchés... ■ 4, rue Notre-Dame-de-Lorette, Paris-9e. www.lesbiogosses.com

DES ATELIERS RECYCLAGE

Dans sa boutique dédiée à l'enfance écolo, Le Petit Bazar organise, pour les 6-9 ans, des ateliers pour créer des monstres, des bijoux, des cadres en matériaux recyclés. ■ 128, avenue Emile-Zola, Paris-15e. www.lepetitbazar.com

POUR UNE GARDE-ROBE ET DES SOINS STYLÉS

www.mysweetbio.fr La créatrice de ce site de référence en matière de cosmétiques bio vient d'ouvrir une boutique dédiée aux 0-3 ans (8, rue de l'Odéon, Paris-6e). Qu'y trouve-t-on ? Sa propre ligne de vêtements et de linge de maison, des basiques (La Queue du Chat, Lucien Zazou, Frugi, Natura Pura, Victoria Christmas), mais aussi de la puériculture, des jouets, des meubles... Le tout bientôt accessible en ligne.
www.biisoo.com Une marque néo-zélandaise de layette tricotée main, qui fait du cachemire bio pour les 0-3 ans.
www.made-in-prairies.com
Ce concept store éco-bio pour les 0-8 ans propose une sélection pointue de marques classiques (Veja, Imps & Elfs, Adri, Kidscase...) ou inédites (Whitten Grey, Zoe et Sprout, Volltreffer...). En bonus, du mobilier éco-design (la marque new-yorkaise Oeuf), de la déco et des cosmétiques pour les petits (Virginale pour ses parfums gourmands, Eco Kid pour sa lotion Killer de poux, Erbaviva pour son Baume magique).
www.ledressingdescanailles.com
C'est un nouveau site consacré aux créateurs bio et/ou équitables pour les 2-8 ans : Eternal Creation, Green Cotton, Serendipity (labélisée Gots), M.A. GardeRobe (des pièces uniques ou des petites séries issues du vintage) ou encore Batchi Batcha (linge de lit). Vous cherchez une robe girly, un gilet en fausse fourrure recyclée, un manteau stylé ? C'est ici !

POUR UNE DÉCO DESIGN

www.filedanstachambre.com
Ce spécialiste du mobilier design et contemporain pour enfants et ados propose une sélection éco-bio impeccable : lit évolutif 0-8 ans Leander, cube multifonction Max in the Box, chaises et tabourets Sirch, bibliothèques Nonjetable...
www.kidslovedesign.com
On y trouve du mobilier mais aussi de la déco : des lampes suédoises The Snowroom à la collection de bureaux en carton recyclé (Bo Buro) ou en bois (Volume Zéro) de Kidsonroof, en passant par les poufs en bambou Ekobo. Sans oublier le meilleur des jouets en bois (Plan Toys, Momoll) et en carton (Kidsonroof, Carton Chic).
www.bianca-and-family.com
Une sélection régulièrement actualisée de mobilier pour enfant des années 50-70, restauré ou en l'état. On craque pour les trouvailles d'objets délicieusement rétro.

POUR DES JOUETS FUNKY

www.ethicgarden.com
100 % ludique, avec les étranges doudous Redspotted Bio Green, les ours en peluche Purple bio Kalisto, les véhicules en bois profilés Pastel Toys ou les poupons Bébé Bio de Petitcollin. Un code couleur indique si le jouet est artisanal, écologique, équitable ou vintage.
www.buibab.com
Pour les peluches bio Lana, les déguisements d'animaux Coq en Pâte, le cheval bâton Anne-Claire Petit et le bon choix de loisirs créatifs non toxiques (peintures, colles, feutres...).
www.commeunvelo.com
Spécialiste des draisiennes en bois Like a Bike, ce site propose aussi quelques concepts de jouets malins, comme les déguisements Villa Carton en coton à colorier soi-même (chevalier, princesse...), ou la ferme en carton recyclé Green Lulabby.

LAURE LETER

Presse



TOUTES LES TENDANCES D'UN CLIC

Pas toujours facile de trouver de la belle mode bio en boutique... Heureusement, sur le Net, on peut découvrir les créations les plus écolo-désirables.

PASSEZ À LA BOUTIQUE

Ces concept stores offrent le meilleur de la mode écolo.
✔ Green in the City : les marques Kami et Loup Charmant, les chaussures Beyond Skin, de la cosméto et des bougies. Très pointu, très beau. 7, rue Mahler, Paris-4e.
✔ Dalia and Rose : les marques LeAF, Camilla Norrback, et une belle sélection de bijoux. 9, rue du Marché-Saint-Honoré, Paris-1er.
✔ Mademoiselle Bambû : Article 23, Céline Faizant, du vintage... 19, rue La Vieuville, Paris-18e.
✔ Neïwa : du streetwear, des jeans Kuyichi, des sweats Misericordia... 43, rue des Filatiers, 34000 Toulouse.
✔ Eden : 31, rue de la République, 84800 L'Isle-sur-la-Sorgue.

POUR LES ROBES

C'est la marque rêvée du coton bio : robes délicates à volants, jupes immaculées, blouses transparentes, tuniques pures. Tout est d'un raffinement extrême. Pour les poètes : les teintures sont élaborées à partir de plantes, de légumes et d'insectes séchés au soleil dans un jardin de New York. Urban bucolique !
■ **http://loupcharmant.bigcartel.com**

POUR L'ESPRIT COUTURE

Lancée il y a quelques années à l'initiative de Kenzo, Kami a déjà eu pour styliste Jérôme L'Huillier, ancien de Givenchy et de Balmain. Comme on peut s'y attendre, les tenues sont rigoureusement élégantes. On aime les manteaux structurés, les sahariennes impeccables, les jupes mandarine et les T-shirts à motif hanneton. Cerise sur le cake organic, la ligne n'utilise que des matières écolos : laine recyclée, coton bio, alpaga, boutons en corne, pulpe de pin...
■ **www.kami-organic.com**

POUR LES JEANS

Impossible de faire plus écolo jean : Reco recycle des chutes et des surplus de jeans (à 60 %) et les retisse avec du coton neuf, un processus unique au monde. Cette marque américaine innovante est soutenue par Alanis Morissette et Woody Harrelson. Pas de déception sur le style : jeans skinny ultra-sex et pattes d'éph' moulants rétro vous séduiront.
■ **www.recojeans.com**

POUR LA SOBRIÉTÉ

Des prix très doux pour des robes casual ou cocktail un peu déstructurées. On retient quelques jolis tops, des vestes et des trenchs sobres mais efficaces. La marque utilise du coton bio, du chanvre, du lin, de la laine. Et surtout, pour les amis des animaux, elle travaille avec de la soie sauvage, qui laisse la vie sauve au ver, et ne vole que son cocon.
■ **www.shopelroy.com**

POUR LE VESTIAIRE COMPLET

A l'origine, c'est une marque allemande d'urban wear en coton bio. Mais le site est devenu une plate-forme où trouver d'autres créateurs écolos : chaussures sans cuir Beyond Skin, robes Stewart & Brown, jeans Kuyichi, cardigans oversize en cachemire Make Zenz... De quoi remplir un bon panier bio à petits prix.
■ **www.armedangels.de**

POUR LA TOUCHE BRITISH

L'actrice anglaise Emma Watson s'est improvisée styliste de la collection printemps-été 2010 de cette marque équitable et écolo. Bilan : une sensation de fraîcheur avec les petites robes marinières, les T-shirts Union Jack, les tops à blason, les gilets de cricket à torsades, les blouses brodées. Si frais et so british !
■ **www.peopletree.co.uk**

KATIA PECNIK

ECO LECTURE POUR FILLE

Le « Mini-kit de survie de la nana bio », de Marie Beuzard et Isabelle Delannoy (éd. Eyrolles), vous prodigue mille conseils et astuces pour être écolo au quotidien, de la cuisine au jardin, du placard à la salle de bains... Récup', recettes, plantations, shopping : soyez green, girls !

Marcelo Krasilcic

➡ **Les jeunes créateurs bio se racontent sur elle.fr**

TOUT LE DESIGN D'UN CLIC



UN BON BAMBOU DE CHEMIN

Ekobo, c'est une success story écolo-déco ! Lancée fin 2003, leur première collection en bambou laqué fait un carton. Pourquoi le bambou ? Parce qu'il est naturel, renouvelable et durable. Fabriqués par une centaine de familles au Vietnam, les bols, poufs, saladiers et autres objets trustent les pages des magazines. Derniers-nés ? La poubelle Ringo (à partir de 37,50 €) et les plats à fruits Fresco (48 €).
■ Liste des points de vente sur www.ekobo.org

Pour se faire un home green home parfait, on shoppe sur le Web le top de la déco.

POUR LES OBJETS SIGNÉS

Ce n'est pas une agence de pub, mais un site consacré aux objets déco écolos signés de grands noms du design ou de petits nouveaux. Tout ici est chic, élégant et pratique. Un must ! **Notre sélection.** Abat-jour London Cloud de Jordy Fu (170 €), tapis Quadrifoglio d'Arianna Subri (à partir de 225 €, pour Uroboro Design).
■ www.bb-design-mobilier-ecologie.com

POUR LES DRAPS

Quoi de plus délicat que des draps couleur du temps ? Cultivé en France, sans pesticides ni engrais, le chanvre est tissé à l'ancienne et teint aux pigments végétaux. Résultat ? Des toiles toutes douces, des teintes parfaites et des détails délicats (dentelles, imprimés). **Notre sélection.** Torchon gansé (28 €), housse de couette gris argent (à partir de 145 €).
■ www.couleur-chanvre.com

POUR LE DÉVELOPPEMENT DURABLE

De la maison au bureau, en passant par les rangements, on y shoppe de quoi s'inventer un décor dév'dur'. Seul hic, le style très hétéroclite… **Notre sélection.** Etagère en carton O-Tech (124 €), lampe boule Yumelight (59 €).
■ www.decodurable.com

POUR LES NOUVEAUTÉS

Leur credo : dénicher tous les jours de nouveaux produits écolos. En pratique, cela donne une rubrique « Maison » fournie qui regroupe objets déco, linge de maison, meubles, cabas en pneu recyclé… **Notre sélection.** Plaid en laine naturelle Midipy (150 €), tabouret Rafinesse fait d'un bidon d'huile (89 €).
■ www.neomansland.fr

POUR L'EXOTISME

Le nom sonne comme une invitation au voyage et fait songer aux fastes de l'Orient : bol de hammam en cuivre étamé, coussin brodé de Rabat… On craque pour ces créations 100 % artisanales. **Notre sélection.** Lampe grappe en verre soufflé de Damas (à partir de 153 €), porte-savon en marbre (12 €).
■ www.karawan.fr

POUR LE BOIS JOLI

Chez La Déco, depuis 2009, pour un arbre utilisé, deux arbres sont replantés. Et leurs meubles en bois exotiques sont fabriqués en Asie à partir de bois recyclé ou d'arbres provenant de forêts de replantation officielle. **Notre sélection.** Table basse Easyline en teck (449 €), étagère en jengkol (à partir de 15 €).
■ www.ladeco.fr

POUR LES BOUGIES

Créateur des premières bougies totalement végétales, Florame y a intégré des huiles essentielles bio, tout comme dans ses carrés fondants parfumés. L'assurance de ne pas polluer sa maison en voulant la parfumer ! **Notre sélection.** Bougie Verveine Aérienne (14,95 €), Carrés Fondants Boisé Enchanté Bio (14,95 € les neuf).
■ www.florame.com

POUR L'AFRICAN CHIC

Ce site rend hommage au système D (comme débrouille) des Africains et à leurs créations « rékupétik » ! On adore les meubles en métal Car Crash, réalisés à partir de voitures accidentées, ou les lampes de Lionel Ceyssac, fabriquées dans la médina de Dakar. **Notre sélection.** Miroir San Marco en tôle (480 €), corbeille en osier (90 €).
www.mawaco.com

DANIÈLE GERKENS

RÉCUP HYPE

✓ Récupérés et customisés, tous leurs meubles nous inspirent : www.bullelesite.com, www.leietlie.fr, www.lesitedubocal.com
✓ Entre récup' et éco-design, quarante idées d'objets à fabriquer soi-même dans le livre « Créations au naturel », de Nathalie Boisseau (Alternatives).

Nicolas Tosi

BEAU & BON



Mugs, LSA International.

photo **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**





Auberge espagnole

Les serviettes en papier ne s'envolent plus pendant le pique-nique grâce à ce distributeur, incontournable sur les tables espagnoles. Buffet, modèle Strip, Sefama, 14 €.



Nomadisme chic

Le café à emporter a fait son entrée dans l'art de vivre à la française, mais pour conserver une certaine élégance, optons pour ce modèle de mug en porcelaine chapeauté de silicone. Thermo mug, modèle Pixels, Tendances et Traditions, 10,90 €.

Lame pimentée

Les Couteliers Basques rendent hommage au piment d'Espelette avec ce couteau de poche qui épicera les repas. Bixia l'épicé, Les Couteliers Basques, 60 €.

SMS Pour des pique-niques urbains frais et légers, Déjeuner Livré propose des cabas écolo (4-5 personnes) garnis d'un assortiment de légumes croquants à dipper pour se régaler sans culpabiliser : 51,70 €.



Pause déjeuner

Ultra-pratique, cette lunch box disposant de deux compartiments amovibles, d'un récipient « sauce » intégré dans le couvercle, d'une fourchette-couteau et d'un sac qui se transforme en set de table. Lunch box et son sac, Kitchen Bazaar, 24,90 €.



Saveurs d'été

Idéal pour donner un goût de soleil à son sandwich, cette purée de tomates séchées à l'ail viendra également parfumer sauces et tartes salées. Tomates à l'ail, A la table de Mathilde, 2,75 € (pot de 100 g).

Adresses et sites en p. 176





Tendre lilas
Une dixième teinte tout en douceur dans la palette des couleurs du cristallier. Flûte à champagne Bubble lilas, Cristallerie Saint-Louis, 150 € pièce.

A boire et à manger
Sur cet entremets au chocolat léger, des coupes en chocolat garnies de cocktails pâtissiers variés (chocolat, pistache-griotte, fraise-framboise, caramel, mangue-passion, abricot) à déguster à la paille. Le Mirifique, Dalloyau, 54 € pour 6 personnes.



100 % douceurs
Pour se régaler d'appétissants entremets sans prendre un gramme ! Coussin Fraisier en lin, 50 x 50 cm, Bonjour mon Coussin, 44 €.



Fish and roses
Atmosphère romantique et parfumée de senteurs de tomate et capucine, ou curaçao et coquelicot. Poissons volants, Bougies la Française, 35 €.

SMS Pour réaliser d'incroyables desserts ornés de fleurs ou de papillons sucrés, découvrez les techniques de la pâte à sucre et son modelage lors d'ateliers organisés à la demande dans toute la France. Croc'Art Cooking, Original Store, 60 € par personne l'atelier de 3 heures.



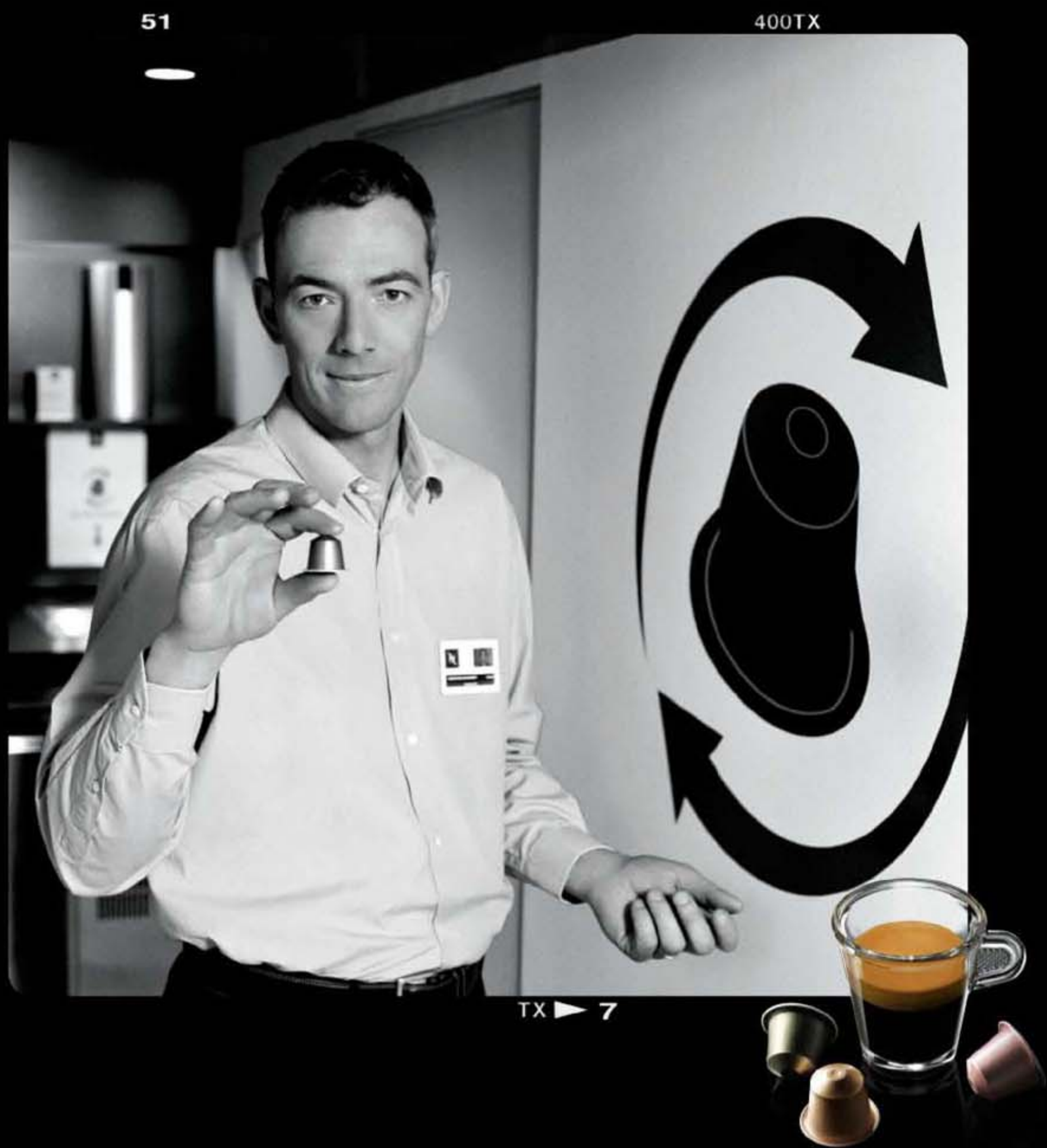
Pause-café sucrée
Un esprit boudoir pour ces tasses garnies de sucres parfumés et naturels : vanille bourbon pour le modèle Fiançailles, extraits de rose pour le Poudré, framboise, cassis, ananas et orange pour le Fruité, et cacao bio pour la tasse Précieuse. Tasses et sucres Belle de Sucre, 6,50 € pièce.

DR.



Trompe-l'œil
Du hêtre issu de forêts gérées durablement et un imprimé napperon délicatement rétro pour ce plat à tarte. Plat à tarte Cocobohème, 37,50 €.

Adresses et sites en p. 176



Quand Christophe explique que l'aluminium de nos capsules se recycle à l'infini, il n'y a pas que George Clooney qui apprécie.

Christophe Boussemart est Chef de Projet Développement Durable chez *Nespresso*. Il fait partie des experts qui ont choisi l'aluminium, le meilleur matériau pour préserver la fraîcheur des arômes d'un café d'exception et éviter son oxydation. De plus, l'aluminium est un matériau respectueux de l'environnement que l'on peut recycler à l'infini. Chaque jour, nous développons notre réseau de points de collecte qui permet la récupération des capsules usagées. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.ecolaboration.com/capsules

NESPRESSO®

Le café corps et âme



Cantine light

Cette nouvelle adresse, Tokki, propose des menus detox et diététiques aux saveurs d'Asie et d'Europe, pour se régaler sans culpabiliser.



A toute vapeur

Pour transformer le micro-ondes en four vapeur, ce cuiseur dispose d'un bouclier métallique (inséré dans le plastique) qui empêche les ondes d'entrer en contact avec les aliments, seule l'eau est chauffée. Micro Vap, Tupperware, 101 €.



La touche du chef

Manger léger reste un plaisir quand le curcuma parfume les champignons, l'anis vert le concombre, le poivre vert les fruits rouges... Epices Anne-Sophie Pic, à partir de 6,50 €.

SMS C'est la saison des salades, et pour les cuisiner à toutes les sauces, le site www.florette.fr propose de nombreuses recettes et nous apprend tout de cet incontournable allié minceur.

Des fruits pour se faire du bien

Pour retrouver la forme avant l'été, on s'offre une cure de mangoustan (aux vertus anti-oxydantes, anti-allergies, anti-inflammatoires) et de goji, réputé pour sa richesse en vitamines, minéraux et acides gras. Cures fruitées, Comptoirs et Compagnies, 11,70 €.



95 % d'eau

Alors pourquoi s'en priver... D'autant plus que cette pastèque bio est garantie sans pépin, et son format mini (1 à 2 kg) permet de la conserver sans encombrer le bac à légumes. Pastèque mini, Bouquet, 2 à 3 €.



DR.

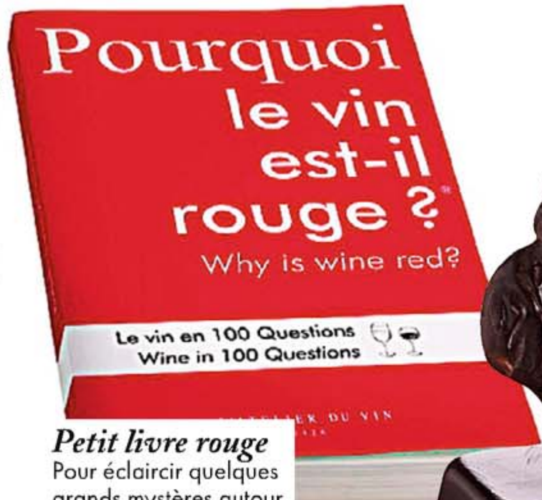
Adresses et sites en p. 176


42
400TX
NESPRESSO
TX ▶ 5



Thé de légendes

John, Bob, Jimmy, Michael et Elvis vous donnent rendez-vous à l'heure du thé. Thé Sex Tea & Rock'n Roll, 9,90 € (boîte de 5 sachets), au Publicisdrugstore.



Petit livre rouge

Pour éclaircir quelques grands mystères autour du vin (pourquoi y a-t-il des bulles dans le champagne ? Pourquoi certains vins se boivent-ils jeunes et d'autres vieux ?), cette encyclopédie répond à toutes les questions que peut se poser l'apprenti œnologue. Pourquoi le vin est-il rouge ? Le vin en 100 questions, par l'Atelier du Vin, 19,50 €.



Au théâtre ce soir

Quand le chocolatier devient sculpteur, la gourmandise se fait artistique. Buste de Molière en chocolat noir (19 cm), Jean-Charles Rochoux, 37 €.

SMS Envie d'organiser un événement inoubliable en famille ou entre amis ? Bénéficiez des experts en logistique, du savoir-faire de chefs créatifs, d'une décoratrice ou d'un designer floral, en faisant appel aux services d'un professionnel de l'événementiel qui saura s'adapter à vos désirs et à votre budget. Traiteur Duval : www.duval-traiteur.com



Précision nippone

Trancher avec la dextérité d'un grand chef, grâce aux lames de ces couteaux constituées d'un alliage de titane, d'argent et de céramique du Japon. Elles sont antibactériennes et ne rouillent pas, sont très résistantes et légères, donc faciles à manier. Couteaux Forever, à partir de 46,50 €.



Estampillé Aubrac

Les pâturages aveyronnais s'invitent à votre table avec ces moulins à sel et à poivre en bois de hêtre, corne et cuir de vache de l'Aubrac. Salière et poivrière Forge de Laguiole, 73 € pièce (30 cm).



Do it yourself

Pour réaliser comme une pro des glaces maison ultra-créatives, cette turbine à glace permet de travailler tous les ingrédients. Turbine ICK6000 Silver, DéLonghi, 299,99 €.

DR.

Adresses et sites en p. 176


Bonne Maman
Galettes
au beurre frais
Bonne Maman
12 galettes au beurre frais
de la farine de blé tendre, du beurre frais,
Bonne Maman®

En rouge et bleu

Plus de 3000 variétés de pommes de terre anciennes sont cultivées au Pérou, dans la province de Huancavetica. On peut désormais croquer certaines "papas" rouges ou bleues sous forme de chips. Chips de couleur, Ethiquable, 2,09 €.





Fast-food esprit slow-food

Quand restauration rapide rime avec équitable, bio et durable, on obtient Quinoé, une adresse pour déguster une cuisine savoureuse utilisant des produits bios et issus du commerce équitable, de la vaisselle consignée, de l'électricité verte, du personnel en réinsertion sociale...



Eau de coco

Une démarche originale pour cette eau de coco, riche en oligo-éléments et trois fois moins sucrée que le jus d'orange : la boisson offre une face de son emballage aux associations, afin de promouvoir leurs actions solidaires. Vaï Vaï, en vente dans les grandes et moyennes surfaces à partir du mois de juin.

SMS Parce que 1585 canettes sont consommées chaque seconde, le Groupement Européen des Fabricants de Canettes souhaite sensibiliser au recyclage de cet emballage familier (2 sur 3 sont recyclées dans le monde) en proposant des astuces, des infos insolites ou très sérieuses, sur le blog www.canblog.net



Tartines solidaires

Cette pâte à tartiner (garantie sans OGM, ni arômes artificiels et conservateurs) est fabriquée à base de cacao produit par une coopérative installée aux portes de l'Amazonie péruvienne, et un projet de reforestation compense les émissions de CO_2 générées par sa production. Pâte à tartiner bio, Alter Eco, 3,49 € (400 g).



Tri sélect

Le tri sélectif devient plus design avec ce sac en polypropylène rigide qui saura s'intégrer dans toutes les pièces de la maison ou au bureau. Binbox, Reisenthel, 39,90 € (20 litres).

J. Bilic. J.-C. Amiel. DR.

Adresses et sites en p. 176


Une Grande signature
d'Espagne
Un terroir d'exception
La passion d'une famille
MARQUES DE CACERES
Marqués
de Cáceres
Vendimia Seleccionada
RIOJA
DENOMINACIÓN DE ORIGEN CALIFICADA
EMBOTELLADO POR UNIÓN VITI-VINÍCOLA, S.A.
CENICERO - ESPAÑA - PRODUCT OF SPAIN
75 cl. ℮
www.marquesdecaceres.com
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



UNE ENVIE DE **FRAISES ?**

Toutes les bonnes maisons ont inscrit la tarte aux fraises dans leur menu de saison.

Photo **Jean-Claude Amiel** - Réalisation **Emmanuelle Robin**

Hugo et Victor (en photo)
Pâte sablée au jus de fraise, crème d'amande au jus de fraise et zestes de citron, crémeux de fraise infusé au thym-citron, gariguettes, zestes de citron jaune et thym-citron frais. 5 € la part.

Dalloyau
Pâte sablée recouverte d'une crème pâtissière nature et de fraises fraîches. 37,80 € pour 6 personnes.

Fauchon
Fond de sablé breton, crème caramel au beurre salé, noisettes caramélisées et fraises de Plougastel. A partir de 6,50 €.

Eric Kayser
Dacquoise à la pistache, crème pâtissière, fraises et pistaches concassées. 24 € pour 6 personnes.

Ladurée (deux recettes au choix)
Pâte sucrée, crème de mascarpone, fraises. 6 € la part. Pâte sucrée, confit de rhubarbe et fraises des bois. 8,20 € la part.

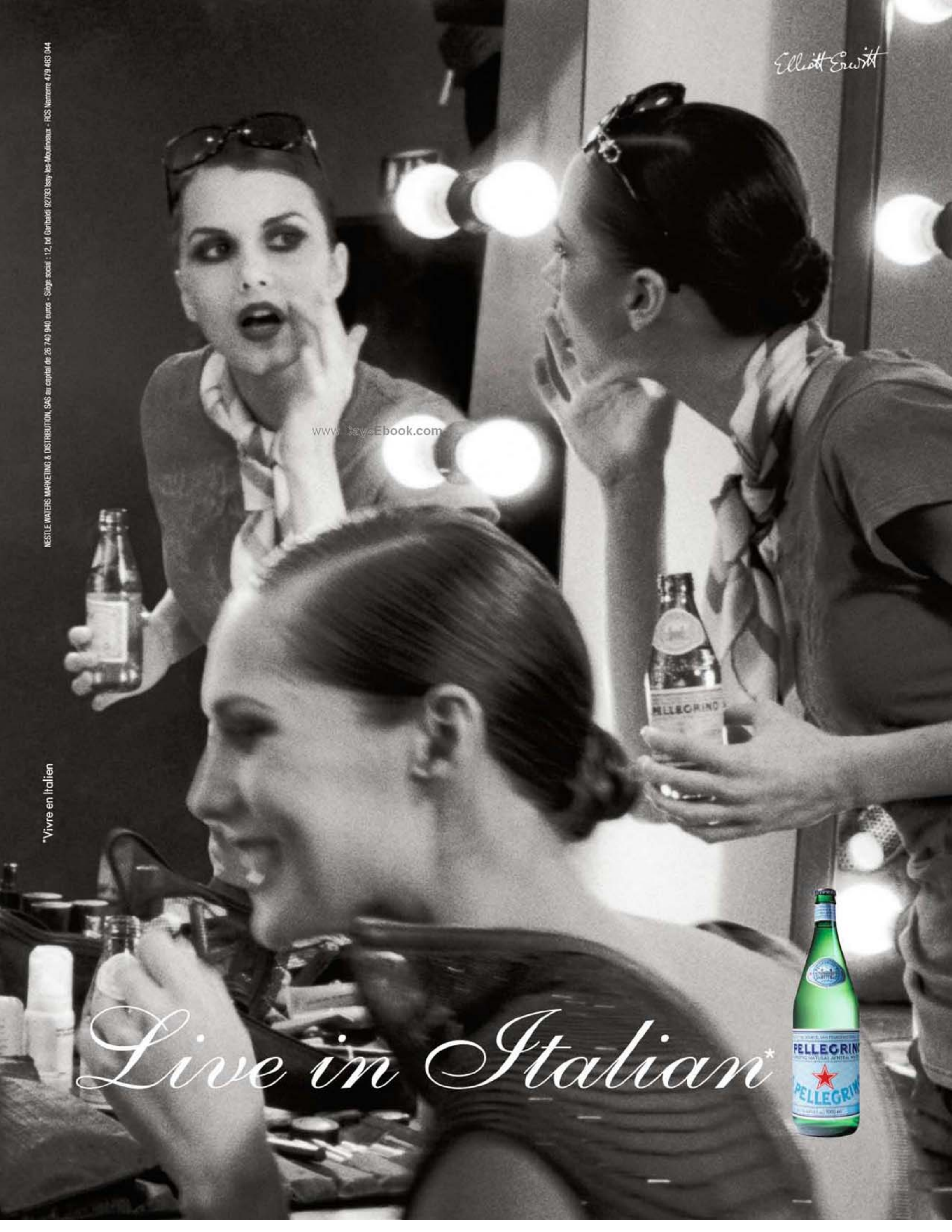
Jacques Genin
Pâte sucrée, crème d'amande aux fraises cuites, crème pâtissière allégée et gariguettes. 6 € par personne.

Dominique Saibron
Pâte sucrée, crème d'amande, fraises fraîches, nappage maison. 21,60 € pour 6 personnes.

Arnaud Delmontel
Pâte sucrée, crème d'amande, confiture de framboises pépins, fraises et gelée de fraise, brisures de pistaches. 24 € pour 6 personnes.

La Petite Rose
Pâte sablée crème de pistache, crème pâtissière, fraises fraîches et chantilly. 5,20 € la part.

Adresses p. 176


Elliott Erwitt
NESTLE WATERS MARKETING & DISTRIBUTION, SAS au capital de 26 740 940 euros - Siège social : 12, bd Garibaldi 92793 Issy-les-Moulineaux - RCS Nanterre 479 463 044
*Vivre en Italien
Live in Italian*
S.PELLEGRINO



LE PAIN AU LEVAIN NATUREL

BLOG 1

Dans un coin de ma cuisine se trouve un petit bocal qui abrite un truc vivant. Je le nourris, je le bichonne, et en échange de mes bons soins, il me prête ses talents pour faire un pain fort bon : c'est mon levain naturel, et il s'appelle Philémon.

photos **Alain Longeaud** - réalisation **Clotilde Dusoulier**

Le levain est un mélange de farine et d'eau, dont la consistance peut varier de la pâte à crêpes à la pâte à pain, et dans lequel s'est établie une joyeuse colonie de levures et de (bonnes) bactéries qui se multiplient en se nourrissant des sucres de la farine.
En mélangeant le levain à une certaine quantité de farine, d'eau et de sel, on fabrique une pâte à pain qui, au bout de quelques heures de fermentation, aura levé sous l'action des levures et sera prête à cuire. On obtiendra un pain à la mie consistante mais bien alvéolée, à la croûte brillante et craquante, et à la saveur complexe, délicieusement aigrelette.
La méthode n'a rien de nouveau, bien au contraire : c'est comme ça qu'on a fait le pain pendant des millénaires. Mais comme elle demande des temps de repos longs et variables, elle a été progressivement délaissée au profit de la levure de boulanger, qui est composée d'une seule et unique souche de levure, sélectionnée pour son action prévisible et ultra-rapide. C'est plus commode pour le boulanger, mais ça fait des pains au goût moins subtil.
Autres bénéfices du pain au levain : il est plus digeste (les micro-organismes du levain ont déjà commencé à faire le travail) et plus nutritif (le levain permet aux minéraux des farines complètes d'être mieux assimilés). Il tient mieux au corps (son index glycémique est plus bas) et il se conserve plus longtemps.
La bonne nouvelle, c'est que la boulange au levain est une pratique qu'on peut tout à fait adopter **à la maison**, sans avoir ni CAP de boulangerie ni équipement particulier, comme en témoigne le nombre croissant de bloggeurs culinaires qui s'y adonnent.
Pour s'y mettre, on a d'abord besoin d'un levain. On peut le démarrer soi-même en quelques jours, en préparant un mélange de farine et d'eau dans lequel on encouragera l'implantation des levures et bactéries tapies naturellement dans la farine (il existe des tutoriels sur Internet qui expliquent ça très bien). La composition de chaque levain est d'ailleurs unique : un levain né à San Francisco n'aura pas le même cocktail de micro-organismes – donc pas le même goût – que son cousin de Paris ou de Tokyo.
Autre possibilité, se procurer un levain déjà florissant auprès d'un ami ou d'un boulanger sympa ; il suffit parfois de demander pour qu'il accepte de vous en vendre un peu du sien.
Une fois qu'on a fait naître ou adopté un levain, il faut lui donner un nom (c'est la tradition) et maintenir ce petit monde en vie en le nourrissant régulièrement de farine et d'eau : quotidiennement si on le garde à température ambiante – c'est une bonne option si on fait souvent du pain – ou toutes les semaines si on le garde au frais, ce qui convient bien à une pratique plus épisodique.

Ensuite, il n'y a plus qu'à **mettre les mains dans la farine** : on choisit une recette simple (voir encadré) et on apprend à pétrir, plier, façonner, inciser, cuire, puis laisser refroidir patiemment, ce qui est sans doute l'étape la plus difficile. On n'oublie pas de garder une portion du précieux levain d'une fois sur l'autre – c'est le **levain-chef** – et, fournée après fournée, le miracle se produit : on développe un toucher, un sens de l'observation, une intuition, qui font que chaque pain est plus réussi que le précédent.
On peut alors se mettre à **varier** les farines (bio de préférence), les formes et les méthodes, et faire ainsi ses propres pains spéciaux (qui ne coûtent pas un bras), son pain aux céréales, son pain de seigle, son pain de mie, et même sa baguette.
Une mise en garde, toutefois : une fois qu'on est tombé dans la marmite du levain, c'est un émerveillement sans cesse renouvelé (« pince-moi je rêve, c'est vraiment moi qui ai fait cette miche superbe ? ») dont il devient difficile de se passer.

Tutoriels et recettes

Makanai : makanaibio.com
Du Miel et du sel : dumieletdusel.canalblog.com
Votre Pain : votrepain.com
Au Levain : aulevain.canalblog.com
C fait maison : cfaitmaison.com
Chocolate & Zucchini : chocolateandzucchini.com


L'OR
ESPRESSO
Imaginez une nouvelle capsule
pour votre machine espresso
Sara Lee Coffee & tea France SNC - 383 885 746 RCS Bobigny.
MAISON DU CAFÉ
NOUVEAU
L'OR
ESPRESSO
SPLENDENTE
10 CAPSULES
100% ARABICA
Goûtez à la différence.
Compatible avec les machines à café Nespresso.®*
*Marque appartenant à un tiers n'ayant aucun lien avec Sara Lee Coffee & Tea France.



PAIN ET BRICOLAGE

On vous a toujours expliqué qu'on ne jouait pas avec la nourriture, et qu'on ne faisait pas de sculpture avec la mie de pain ? Il va falloir désapprendre tout ça pour découvrir la menuiserie boulangère.

photos **Alain Longeaud** - réalisation **Clotilde Dusoulier**

Julien Madérou est un jeune designer culinaire qui a choisi de se pencher sur le pain pour son projet de fin d'études. Il rencontre Apollonia Poilâne, directrice de la boulangerie artisanale du même nom, qui accepte de se prêter au jeu et l'accueille dans son fournil. L'ambition, c'est de confronter le regard du boulanger et celui du designer pour faire émerger de nouvelles idées.

Ce dernier s'aperçoit vite que **la pâte à pain est une indomptable** qui n'a d'ordres à recevoir que de son maître. Il décide donc de mener plutôt ses travaux sur le produit fini : le pain, une fois qu'il est cuit.

Le pain a beau être présent sur toutes nos tables, on manque un peu d'imagination en termes de **découpe** : soit on brise, soit on tranche, pour tartiner, accompagner, saucer… Le designer s'interroge : ne pourrait-on pas imaginer des façons inédites de tailler le pain, qui à leur tour engendreraient des gestes, des usages nouveaux ?

Armé d'une variété d'outils, du cutter à l'emporte-pièce en passant par le bouchon de bouteille et le vide-pomme, une planche à découper pour établi, il s'emploie à transformer les pains de la gamme Poilâne : la fameuse miche, le pain de mie, les petits pains de seigle…

Ainsi, il détaille le centre d'une miche pour en faire un distributeur de croûtons à fondue – autrement plus chic que la panière – et fait des sandwichs imperméables qui ne vous couleront pas sur les genoux dans le train. Une tranche de pain de mie devient **coquetier à mouillettes**, un pain évidé se transforme en bol à tartinade et un petit pain ajouré lui inspire des hot-dogs d'un genre nouveau.

Son diplôme en poche, Julien Madérou a tiré de ses travaux expérimentaux **un livre qui vient de paraître**, dans lequel il présente quinze transformations ludiques et futées. Chacune des découpes est accompagnée d'un pas-à-pas en image, et de recettes qui lui donnent vie. Mais surtout, ce sont autant d'invitations à poser un regard neuf ou décalé sur les aliments qui nous entourent tous les jours, et avec lesquels on a le droit de bricoler.

Mais s'il est permis de **jouer avec la nourriture**, il n'est pas question de la gâcher : Julien a pris soin d'inclure aussi des suggestions pour mettre à profit les chutes, les miettes et les quignons.

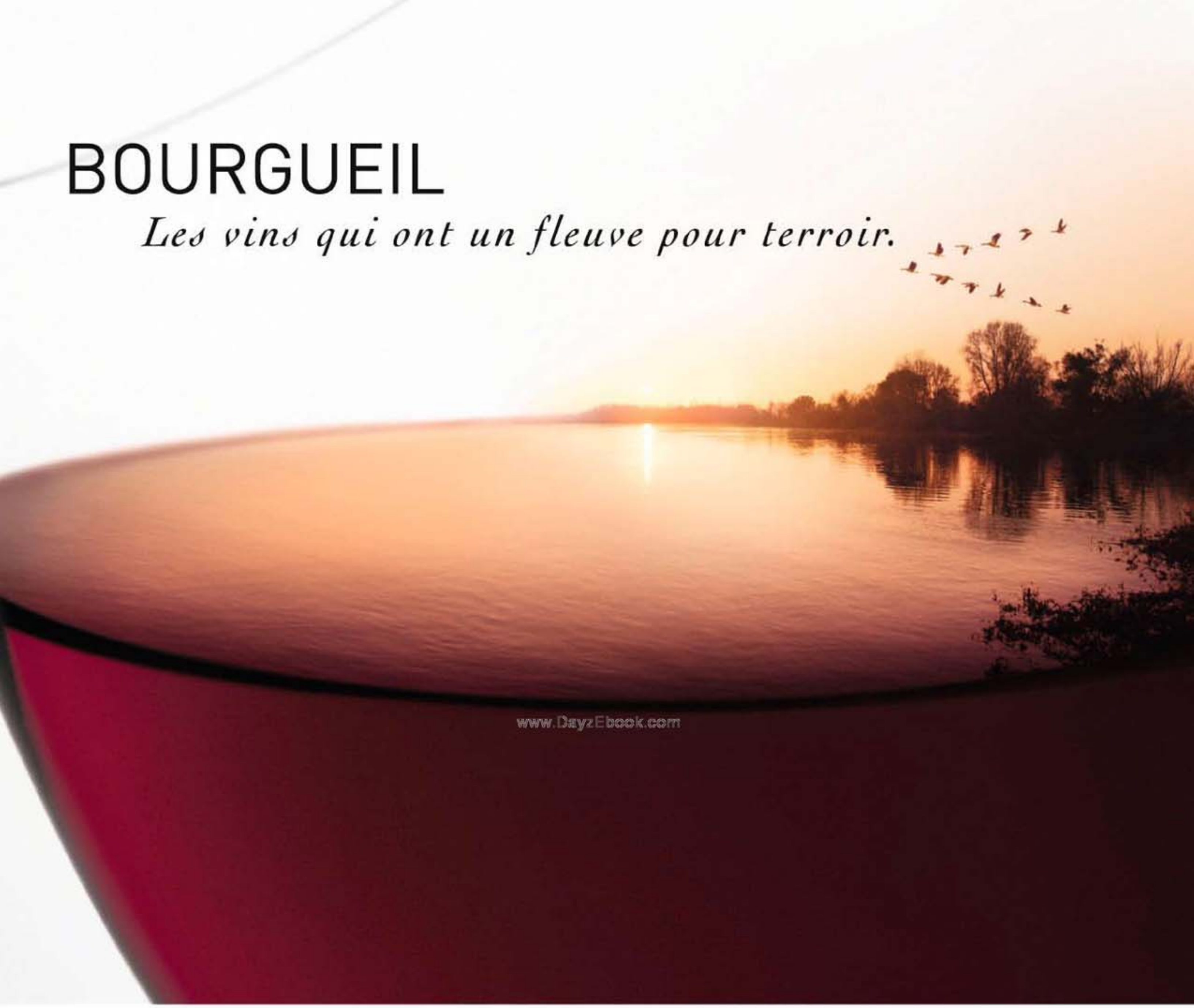
Vous ne regarderez plus votre pain de campagne de la même façon.

Coquetier éphémère (extrait du livre de J. Madérou)

- Coupez une belle tranche de pain de mie de 1,5 cm d'épaisseur environ. Vous pouvez la dorer au grille-pain pour faciliter vos découpes.
- A l'aide d'un emporte-pièce de 3 cm de diamètre (type bouchon d'eau minérale), faites un trou dans un coin de la tranche, pour que l'œuf puisse y tenir à la verticale quand vous l'y déposerez après cuisson.
- Afin de pouvoir détacher facilement les futures mouillettes, prédécoupez ensuite la zone autour du trou : placez un emporte-pièce de 5 cm (type bouchon de lait) juste au-dessus du trou en appuyant un peu avec la main, comme si vous vouliez traverser la tranche, mais sans le faire vraiment.
- Ensuite, avec un cutter neuf et désinfecté, ou un couteau bien aiguisé, découpez quelques languettes dans la tranche en partant de la zone que vous venez de fragiliser : elles serviront de mouillettes prêtes à être détachées et trempées.
- **Astuce :** Humidifiez la base de l'œuf avant de le loger dans le coquetier ; il se collera à la mie.

* **Livre :** Pains, transformations & recettes, de Julien Madérou chez Hachette Pratique. **Son blog :** dessinemoiunobjet.com

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr


BOURGUEIL
Les vins qui ont un fleuve pour terroir.
www.DayzEbook.com



LES TARTINES GOURMANDES

Du pain, des crudités et des protéines : les tartines sont une excellente base pour un repas équilibré. A vous d'imaginer les meilleures associations gourmandes !

réalisation **Véronique Liégeois**

Votre tartine par le menu : décryptage des ingrédients

Le pain On le choisit de **bonne qualité** : fermentation lente (au levain), riche en fibres (farine complète, céréales entières…), sans conservateurs, émulsifiants, graisses saturées, ou sucre… Les pains au pavot, au sésame, aux noix, aux fruits secs sont d'excellentes sources de micronutriments et de fibres, et leur apport énergétique est comparable à celui du pain blanc.

Les crudités Salade, avocat, tomate, concombre sont les classiques des tartines. **Pour changer**, pensez aux **légumes grillés** (courgette, poivron, aubergine…), aux fèves fraîches, au fenouil ou au céleri-branche, coupés finement. Les **fruits** sont également bienvenus :

> Pomme et saumon fumé > Poire et chèvre
> Figue et canard > Mangue et poulet au curry
> Raisin et cheddar > Fraise, melon et jambon cru…

Les protéines Tout ce qui va dans un sandwich va sur une tartine : poulet, thon, jambon, fines tranches de rosbif, anchois, maquereau et bien sûr tous les fromages.

Les sauces et petits plus Optez pour l'**huile d'olive**, les sauces à base de **fromage frais** ou de **yaourt**, de **moutarde ou chutney**… Ajoutez un maximum d'**herbes fraîches** (persil, menthe…) pour vitaminer vos tartines, et saupoudrez-les de **fruits secs** : noisettes concassées, noix, pignons, ou amandes pour l'apport en acides gras insaturés.

Côté calories **Forcez sur les légumes** et les **protéines maigres**, le tout sur une fine tranche de pain. Résultat : une tartine gourmande qui s'intègre parfaitement dans un menu léger.

Jérôme Bilic / Edouard Sicot

Idées recettes

CANAPÉS DE RILLETTES DE THON ET POURPIER *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 5 mn

200 g de thon au naturel
4 (ou 8) tranches de pain aux graines de lin
1 belle poignée de pourpier - 1 citron vert
1 c. à soupe d'huile de colza - 1 c. à soupe de pignons
1 c. à soupe d'huile d'olive - 2 petits-suisses à 20 % MG 1 pincée de piment d'Espelette

Faites légèrement griller les tranches de pain et dorer les pignons. • Rincez et égouttez le pourpier. • Egouttez le thon, émiettez-le dans un bol. • Ajoutez les petits-suisses, les huiles, le piment, du jus de citron, sel et poivre. Hachez les feuilles de pourpier pas trop finement, puis incorporez-les au thon. Mélangez l'ensemble délicatement. • Tartinez le pain et décorez de pignons grillés. Dégustez aussitôt.

TARTINES AU MAGRET DE CANARD ET FIGUES *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché / Préparation : 15 mn

4 grandes tranches de pain de campagne bio
100 g de magret fumé - 4 figues - 1 petit avocat
1 poignée de mâche - 1 gousse d'ail - 1/2 citron
2 c. à soupe de chutney - 1 c. à soupe d'huile d'olive
1 petit morceau de gingembre frais - poivre

Faites griller le pain au grille-pain. • Pelez l'ail et frottez-en les tartines. Tartinez de chutney. • Emincez les figues et l'avocat en tranches fines. Citronnez l'avocat. • Dégraissez le magret. Râpez le gingembre. • Répartissez l'avocat sur les tranches de pain, ajoutez la mâche lavée et séchée, puis les figues, le gingembre et le magret. Poivrez, arrosez de très peu d'huile et dégustez.

5 bonnes raisons d'abuser du jus de citron

> C'est **un plus en vitamine C**, à ajouter sur les grillades, les crudités.
> Ses polyphénols antioxydants contribuent à **prévenir les cancers.**
> Le jus de citron **empêche** les pommes, les champignons ou l'avocat de **brunir.**
> Son acidité naturelle **favorise l'assimilation** du **fer,** du **magnésium,** et du **calcium.**
> Il fait partie des **aliments détox**, qui **drainent en douceur** et nous donnent bonne mine !

Une seule règle pour profiter de ses bienfaits : **le presser au dernier moment**, car la vitamine C se détruit au contact de l'air.





Une entrée rafraîchissante qui change des salades et que l'on peut facilement transformer en plat complet et léger.

réalisation **Véronique Liégeois**

LES SOUPES FROIDES



Comment couvrir ses besoins en fer

Le **fer** est indispensable à la formation des globules rouges. Il permet le transport de l'oxygène dans les tissus, et en particulier dans les muscles.
Mais les femmes, qui en ont des besoins élevés, ont souvent du mal à couvrir leurs apports. Vous êtes pâle, fatiguée, essoufflée : boostez vos apports en fer !
Les meilleures sources : le bœuf, l'agneau, les moules et le boudin noir, dont le fer est particulièrement bien assimilé.
Même si le **fer végétal** est moins disponible, sa contribution n'est pas négligeable : consommez régulièrement des lentilles, des épinards, du cresson, du pourpier. Ajoutez du persil, de l'oseille ou du thym pour renforcer vos apports. Enfin, la **vitamine C** (fraises, kiwis, agrumes…) favorise l'assimilation du fer, alors que le thé la réduit.

Le plein de légumes

Pratiquement tous les légumes conviennent aux soupes froides : tomate, concombre, céleri, mais aussi radis, betterave, melon, courgette tendre, carotte, poivron… Il suffit d'être équipé d'un **blender puissant** pour réduire les légumes en fine purée. On peut aussi utiliser la centrifugeuse, idéale pour les légumes coriaces ou fibreux (carotte crue, céleri-branche).
Consommés crus, les légumes gardent pratiquement **toutes leurs vitamines**, et **leurs fibres** sont **attendries par le mixage**, ce qui les rend **plus digestes**.

Une touche de matière grasse

Adoucissez les soupes glacées d'une touche d'huile d'olive, de sésame ou de noisette (acides gras insaturés) ou d'un peu de crème, de mascarpone ou de yaourt (apport en calcium).

Faites-en un plat complet

En y ajoutant quelques croûtons aillés, des éclats de parmesan, des dés de mozzarella ou des lanières de jambon cru, le potage devient **un plat complet, qui suffit comme base du dîner**.

à table +

> Toute simple, on la complète avec du fromage, du pain et un fruit pour un dîner léger.

> Si elle est enrichie avec du jambon, des croûtons…, un yaourt et une salade de fruit suffiront.

Idées recettes

SOUPE DE BETTERAVE, YAOURT À LA GRECQUE

(4 pers.) Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn

500 g de betteraves cuites - 1 gousse d'ail
1 petit oignon blanc - 10 brins de persil
5 brins de coriandre - 2 yaourts à la grecque compacts

Pelez les betteraves, l'ail et l'oignon. Coupez-les en morceaux et mixez le tout avec un verre d'eau bien froide. Salez et poivrez. • Répartissez dans des petits bols et placez au frais. • Au moment de servir, lavez, séchez et hachez le persil et la coriandre. Disposez sur chaque bol une quenelle de yaourt, et saupoudrez d'herbes fraîches. Dégustez aussitôt.

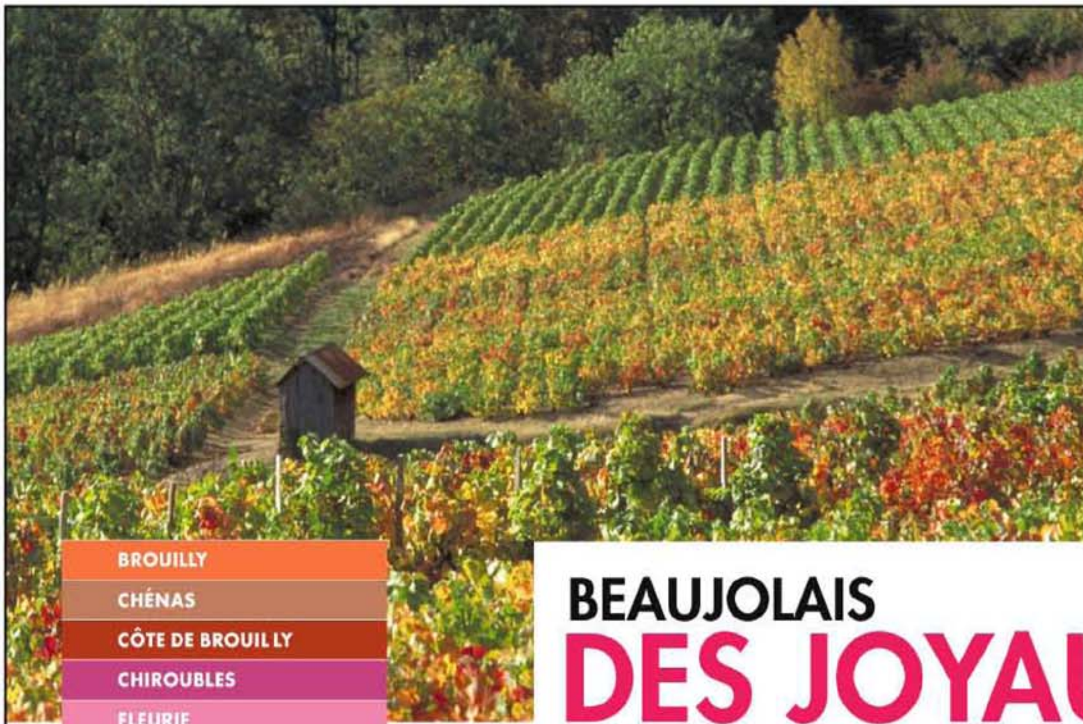
SOUPE DE TOMATE AUX AUBERGINES GRILLÉES

(4 pers.) Entrée / Facile / Bon marché / Préparation : 15 mn

800 g de tomates bien mûres - 1 gousse d'ail
4 tranches d'aubergines grillées surgelées
50 g de feta - 10 brins de basilic
2 c. à soupe d'huile d'olive - quelques gouttes de Tabasco

Ebouillantez les tomates, pelez-les et éliminez une partie des graines. • Mixez la pulpe avec l'ail épluché, du Tabasco et quelques feuilles de basilic. Salez. Répartissez dans 4 assiettes creuses et placez au frais. Décongelez les aubergines grillées et coupez-les en lamelles. Émiettez la feta. Disposez les aubergines et la feta sur le potage à la tomate, décorez de feuilles de basilic et servez.

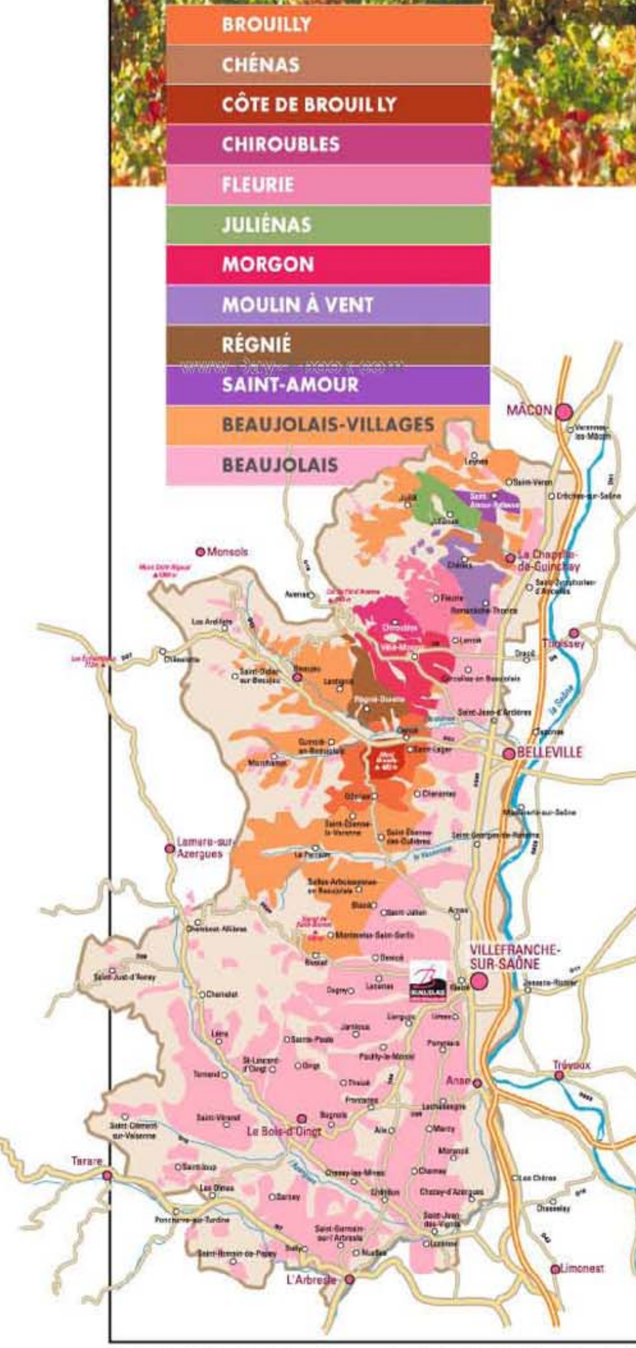
Jérôme Bilic





BEAUJOLAIS
DES JOYAUX BIEN GARDÉS

En creusant un peu, on se rend compte que le Beaujolais est une région pleine de trésors, viticoles ou pas. On vous raconte ça « tout crus ».



On ne présente plus les appellations Beaujolais et Beaujolais-Villages, célèbres dans le monde entier. Ce que l'on sait moins, c'est que deux grands arbres cachent une forêt de crus. En effet, dix vins rouges « aristocrates » labellisés Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) viennent parfaire le splendide paysage vallonné qu'offre à ses visiteurs la côte beaujolaise.

C'est où ?

À quelques encablures au nord de Lyon, sur un piémont du Massif central qui s'étire gentiment le long de la Saône. En tout, 1 601 km² dont 20 000 ha de vignoble classé en AOC qui se répartissent autour de 147 communes presque toutes rurales. Imaginez un splendide patrimoine paysager, architectural, gastronomique, des villages de caractère parmi les plus beaux de France, des châteaux à créneaux et d'authentiques merveilles comme les cours Renaissance de Villefranche-sur-Saône, tout ça traversé par une route des crus balisée d'étapes gourmandes. A chaque détour de coteau, des vignerons sont ravis de vous ouvrir leurs chais, et communient avec bistros et restos dans un même culte du terroir consacré par le vin.

Qu'est-ce qu'on boit ?

Hors les appellations Beaujolais et Beaujolais-Villages, une dizaine de crus typiques issus de productions traditionnelles. Il s'agit de vins rouges procédant d'un unique cépage, le gamay noir à jus blanc, qui se suivent en bouche et ne se ressemblent pas, mais se révèlent toujours très lisibles. À la complexité des grands crus de Bourgogne ou du Bordelais, les crus du Beaujolais opposent du fruité, de la rondeur, de la souplesse tanisée sans excès, et surtout des prix fort accessibles. Certes, on parle pour la plupart d'excellents vins de garde, mais nul besoin d'attendre une grande occasion pour les savourer en bonne compagnie.

Et avec ça ?

Ces Beaujolais de cru monocépages sont faciles à marier. Ils s'accordent aux mets crus ou mijotés, aux plats de bistros ou de gastros, aux abats, aux fruits rouges, aux fromages, aux viandes rouges et blanches... Vous cherchiez un vin facile à boire, capable d'escorter les recettes épicées des cuisines indienne, thaïlandaise ou mexicaine ? Ne cherchez pas plus loin.



10 GRANDS CRUS

1. Brouilly : une volaille bressane, à l'apéritif. Le plus étendu des crus du Beaujolais, coloré, ferme et corsé. Doté d'une robe rubis profond, il a un nez de fruits rouges, de prune, de pêche, avec des notes minérales.

2. Chénas : un rôti de bœuf ou de canard. Ce cru rare s'affirme comme un vin « à attendre » généreux, tendre en bouche, qui se distingue par une robe rubis teintée de grenat, un corps charpenté, des notes florales et boisées.

3. Côte de Brouilly : charcuteries fines, fromages au lait cru. Ces grands vins s'épanouissent sur les versants pentus et bien exposés du mont Brouilly, terroir d'une homogénéité unique en Beaujolais, composé de granit et de schiste. Une robe pourpre, aux arômes de raisin frais et d'iris, ce vin racé ne demande qu'à mûrir pour développer toute son élégance en bouche.

4. Chiroubles : entrées légères, poisson grillé. Le plus haut perché des crus du Beaujolais. Tendre en bouche et élégant, avec un nez où se mêlent des arômes de pivoine, de muguet, d'iris et de violette. Fin et très fruité, un des plus typiques.

5. Fleurie : poulet à l'estragon, osso bucco. Des vins féminins, qui séduisent par leur velouté, leur élégance, leurs arômes floraux et fruités, et leur jolie robe carminée.

6. Juliénas : cuisine asiatique (chinoise, vietnamienne, thaïlandaise). Ce vin de caractère révèle d'emblée un agréable bouquet de pêche, de fruits rouges et d'arômes floraux. Issu d'un sol argileux, il s'apprécie jeune ou bonifié quelques années.

7. Morgon : fromage bleu, confit de canard. C'est un vin riche, charnu et puissant dont on dit qu'il « morgonne » en bonifiant. Issu d'un terroir spécifique de roche « pourrie » et de schiste friable, il séduit par sa plénitude en bouche, sa robe d'un grenat profond, ses arômes de sous-bois.

8. Moulin à vent : du gigot, des jambons ibériques. Ce vin de garde charpenté, parmi les grands, doit sa noblesse de caractère à un sous-sol granitique riche en manganèse. Sa robe rubis foncé promet des arômes d'iris, de rose fanée, d'épices et de fruits mûrs.

9. Régnié : soupe de potimarron, viande blanche. Cru souple et bien construit, dont la robe cerise aux reflets violets contient des arômes de groseille, de mûre et de framboise.

10. Saint-Amour : tagine de poulet au citron, spaghettis au piment. Tendre et intense, vif, fin et équilibré, ce vin harmonieux préserve tout le fruit du gamay et présente des arômes de kirsch, d'épices et de réséda dans une robe rubis.

www.beaujolais.com

BEAUJOLAIS
INTER BEAUJOLAIS

AGENDA MARCHÉ

Le grand déballage de printemps, c'est l'occasion de retrouver de la fraîcheur,de la légèreté et du goût à moindre coût, par-dessus le marché.

texte **Claude Malbec**



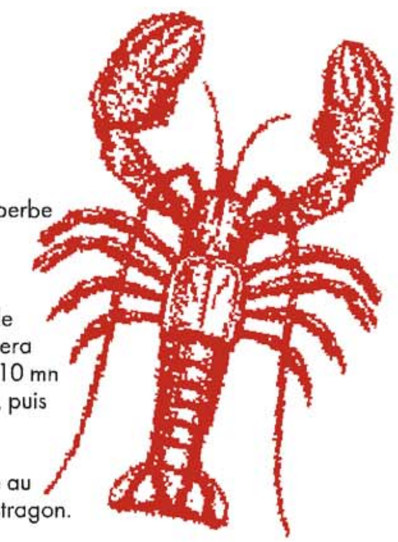
L'ASPERGE VERTE

Acheter : Avec un bourgeon clos et la tige sans meurtrissures, ferme et droite dans sa botte pour être sûr de la fraîcheur de cette variété très savoureuse, cueillie uniquement après être sortie au moins 10 cm de terre.
Conserver : Pas plus de deux ou trois jours dans le bac à légumes, enveloppées dans un torchon humide.
Déguster : Nul besoin d'éplucher les premières asperges tendres, particulièrement goûteuses. Elles seront délicieuses telles quelles, juste rafraîchies de leur talon, avec un filet d'huile d'olive et des copeaux de parmesan, un beurre à l'orange, une sauce vinaigrette tiédie ou au yaourt mêlé de fines herbes.



En vedette : LE CHAROLAIS

Acheter : Non pas le bœuf prisé par les amateurs de viande, mais un joli fromage de lait de chèvre cru entier, à pâte molle, qui jouit de sa propre AOC depuis janvier 2010. Choisissez les petits cylindres à croûte bleutée, signe qu'ils sont affinés au moins quatre semaines.
Conserver : Au réfrigérateur dans son papier d'emballage, en prenant soin de le laisser reposer à l'air libre 1 h avant dégustation.
Déguster : Avec des figues fraîches de saison et un filet d'huile d'olive ou de noix. Sur une tartine avec un peu de miel et un tour de moulin à poivre.



Zoom sur LE HOMARD

Acheter : Profitez-en, c'est la pleine saison de ce superbe crustacé que l'on préférera encore vivant sur l'étal, et non mutilé. **Conserver :** Environ deux jours au réfrigérateur lorsqu'il est cuit. **Déguster :** N'oubliez pas de retirer la petite poche à gravier fichée près de sa tête, ainsi que son intestin situé dans la queue. Il sera délicieux plongé 1 mn dans un court-bouillon et cuit 10 mn au four préchauffé, badigeonné d'huile aromatique, puis servi avec un beurre de gingembre ou à l'orange.
En fricassée ou flambé au cognac et sauté avec des tomates, du piment et du fumet de poisson, le tout lié au dernier moment avec un peu de crème fraîche à l'estragon.

SMS Gaël Orieux, le chef étoilé du restaurant parisien Auguste, est un fervent défenseur des ressources maritimes. Il a accepté de piloter une campagne européenne en faveur de la pêche durable. Pour prendre connaissance des espèces à privilégier en tenant compte des zones de pêche et de la saisonnalité, rendez-vous sur www.mrgoodfish.com



LES FRAISES DES BOIS

Acheter : C'est la pleine saison de cette bonne sauvage, cousine des maras des bois. En ce moment, elle fleurit aussi bien sur les marchés qu'au bord des chemins, pour peu qu'elle n'essuie pas les assauts d'une méchante gelée printanière.
Conserver : Si vous ne pouvez pas les déguster après une grosse cueillette, par exemple, faites-en de la confiture.
Déguster : Dans le plus simple appareil de ces petits concentrés de goût, nature ou sur une pâte sablée.



L'ESTRAGON

Acheter : D'un bel aspect, avec des feuilles aux couleurs vives et une tige bien ferme. Pour ses vertus digestives et sédatives.
Conserver : Entier dans un verre d'eau.
Déguster : Il aromatise à merveille des viandes blanches (râbles de lapin, poulet rôti) ou une salade de concombres à la crème. En outre, c'est un ingrédient tout indiqué pour les régimes sans sel, que son petit goût anisé peut parfaitement remplacer.

P. Pluyette/Studio HF - E. Sicot - F. Bouquet - G. Kalt - DR



MAI-JUIN

Chaque mois, Elle à table suit le cours des évènements gourmands et vous livre ses bons plans de sorties…

texte **Julien Bouré**



Gagnez un an de restos avec Elle à table et My Little Paris

Il suffit de vous inscrire sur www.mylittleparis.com/concours pour peut-être remporter une invitation à mettre les pieds sous nos meilleures tables à Paris, Marseille ou Lyon.

Cours de cuisine créative au Palais de Tokyo

En cheville avec la marque Electrolux, le Centre d'Art Contemporain s'est bricolé une sorte de capsule de verre sur le toit du Palais de Tokyo, où la vue imprenable sur la Seine se distribue en petits espaces intimistes agencés autour d'une belle table d'hôtes. C'est la pièce maîtresse du projet Art Home (prononcez « arôme »), une association de l'équipementier et de l'institut culturel pour mettre au point une cuisine décloisonnée, ouverte sur le monde, un terroir et les consommateurs curieux de savoir ce qui s'y trame. Ainsi, il est possible de visiter les potagers aménagés au cœur du musée, avant de mixer les produits et les techniques au cours d'un atelier où l'on apprend à improviser des recettes comme une performance, en fonction de sa liste d'ingrédients. Tarifs : adulte 27 € (le midi) et 45 € le soir - enfants 15 €

infos sur www.art-home-electrolux.com



DR.

La maison Méert ouvre une succursale à Paris

Championne de la cuisine au beurre, l'institution lilloise de la gaufre plate, ce double médaillon de pâte cloquée sur une épaisseur de crème vanille, vient d'ouvrir boutique dans le Marais. Succombez au plaisir d'un petit outrage à la courbe, d'un léger attentat à la minceur.

Boutique, 16, rue Elzévir, Paris 75003, également un corner à la Grande Epicerie de Paris. Infos sur www.meert.fr

29 au 30/05

Grande foire aux vins de Loire à Tours (37)

La parenthèse d'un week-end, les rues du centre-ville de Tours accueillent une bonne centaine de viticulteurs du Cabernet d'Anjou, du Vouvray, de Chinon, et des 69 appellations de ce vignoble qui revient très fort.

Infos sur www.tours.fr/vitiloire/

29/05 au 2/06

Singapour expose sa diversité culinaire

Si vous n'en avez pas encore plein les mirettes de l'impressionnante variété de la cuisine singapourienne (voir notre escapade), sachez que le pays en fait chaque année étalage à l'occasion du Singapore Food Expo.

Infos en anglais sur www.singaporefoodexpo.org.sg

2-9-16 /05 et 5/06

Fooding en ville, puis à la mer

Rien de tel qu'un petit Fooding de remise en forme pour oublier le blues des retours de week-end. Rendez-vous au soir des dimanches 2, 9 et 16 mai à l'Hôtel particulier (Paris 18e), pour déguster la fine cuisine des coqueluches du moment (Eric Fréchon du Bristol, Grégory Marchand de Frenchie, Cédric Casanova de la Tête dans les Olives…) en écoutant le pianiste Maxence Cyril. Le 5 juin, ça se passe à Nice, sur la plage du Hi Beach de 18 h à minuit.

Inscriptions sur www.lefooding.com

8 au 13/06

Quand la gastronomie court les rues

Les Presto Mobiles, c'est le nom des cinq cuisines roulantes qui déambuleront pendant une semaine à l'heure du déjeuner dans les rues de Paris, avec chaque jour un nouveau chef et sa brigade au guidon. Dégustation à l'œil de street food signée Michel Del Burgo, Vincent Ferniot, Flora Mikula, Sylvain Sendra, Bruno Viala et William Ledeuil, lesquels ont pour seule consigne de travailler la viande d'agneau.

Emplacements à découvrir sur www.agneaupresto.com

07 au 13/06

Restaurants pour tous

Première édition d'une heureuse initiative d'Alain Ducasse, Tous au Restaurant vous invite à découvrir la cuisine de 600 tables parmi celles « qui font l'image et la renommée de la gastronomie française », à travers un menu à la portée de tous les portefeuilles, puisqu'il vous en coûtera moins de 20,10 € au déjeuner, et de 35 € au dîner.

Liste des établissements participants sur www.tousaurestaurant.com

Si, vous aussi, vous organisez une manifestation gourmande en juillet et août, n'hésitez pas à nous en faire part à : Elle à table, Agenda gourmand 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex, ou à *courrier.elleatable@lagardere-active.com*





POUR LES TOQUÉS **DE BELLES CUISINES !**

Illustration d'un savoir-faire unique alliant gastronomie, design et technologie, le partenariat exclusif de Perene et de l'Ecole de Cuisine Alain Ducasse célèbre l'art culinaire dans sa plus belle expression.



Romain Corbière



Fini le cocooning, place désormais au « hiving », l'ouverture au monde sans bouger de chez soi. On casse les murs, les pièces s'effacent pour créer un lieu de vie tourné vers l'extérieur et la convivialité. Ce nouvel art de vivre voué aux amis et au plaisir des sens a consacré la cuisine comme élément central de réception. Une nouvelle tendance qui trouve son expression dans les quatre cuisines ateliers de l'Ecole aménagées par Perene pour accueillir les apprentis marmitons. Dans ces espaces personnalisés placés sous le signe de la transmission du savoir, la technologie ne s'affiche pas, mais s'intègre dans les décors raffinés de cuisines semblables à celles que l'on retrouve chez soi. Romain Corbière, le « Chef des Chefs » de l'Ecole de Cuisine Alain Ducasse décrypte pour nous les secrets d'un espace de travail réussi.

UNE ERGONOMIE PENSÉE POUR LIMITER LES VA-ET-VIENT

« Le principe de base d'une cuisine réussie consiste à limiter les pas entre les quatre principales zones d'activité – découpe, lavage, cuisson et stockage – et à les rendre proches les unes des autres pour avoir tout à portée de main. Pour un amateur averti, l'espace de préparation est avant tout un lieu de découverte et d'inspiration qui doit allier élégance, ergonomie et confort. La diversité des matières – stratifié, inox, Corian, bois massif, quartz, lave émaillée ou stratifié compact – offre une palette de matériaux résistants, permettant une grande facilité d'entretien. »

UN PLAN DE PRÉPARATION PLACÉ À BONNE HAUTEUR

« Idéalement situé entre le point d'eau et la zone de cuisson, c'est sur le plan de travail que vous passerez le plus de temps, raison de plus pour ne pas se tromper. Il doit être un lieu de plaisir et d'inspiration, facile d'utilisation et d'entretien et doit pouvoir s'adapter au travail debout. Sa hauteur dépend avant tout de votre taille. Il doit se trouver à hauteur de ceinture pour que vous puissiez atteindre le fond de l'évier sans vous pencher. A l'Ecole, nous avons ce que nous appelons la table magique, un îlot central monté sur vérins qui nous sert à la fois de plan de travail et de plan de découpe. Et quand vient le temps de la dégustation, cette zone se transforme en table, grâce à un système de réglage électrique mis au point par Perene. »

L'IMPORTANCE DE L'ÉCLAIRAGE

« En cuisine, la source de lumière est aussi importante que la source d'inspiration. L'éclairage naturel ne suffit pas. La disposition et l'équipement des points lumineux sont à étudier avec beaucoup de soin. Idéalement, en plus des lumières d'ambiance, installez des éclairages puissants directionnels sur les différentes zones de travail et, prioritairement, sur la zone de préparation. »

/perene

Liste des agenceurs Perene sur www.perene.com



PROFESSION : CAFÉDOMANCIENNE

L'avenir tracé dans les reliefs du café, comme entre les lignes de la paume. En Turquie, cela marche très fort. Vous voulez savoir comment ?

photos **Alain Longeaud** - texte **Julien Bouré**

Les Turcs font bouillir une mesure de mouture très fine dans une petite casserole ferblantée et se brûlent la langue en filtrant la décoction entre leurs dents. Puis ils couvrent la tasse avec une soucoupe, avant de la retourner le temps que le marc imprime leur destin sur les parois. Logiquement, les macules de ce breuvage noir comme l'encre figurent les mêmes effigies que dans une formation nuageuse, ou sur les planches d'un test de psy. Au fond, il s'agit d'une lecture sur les lèvres, d'un langage des signes aussi nécessaire au captage du sixième sens que les intertitres à celui d'un film muet. En Europe, la divination par l'arabica commence par affoler le XVII[e] siècle des cabales et des bouillons d'onze heures, alors qu'elle se répand des gourbis florentins à la cour des tsars, en irrigant tout le continent sur son passage. Peu s'en est fallu que la magie noire du café ne le rende suspect de tremper dans l'occultisme…

Au Caire, à Londres, on tenta non sans heurts de fermer les établissements qui en faisaient commerce, au prétexte qu'ils tonifiaient un peu trop l'opinion. Après tout, les partisans de l'indépendance des Etats-Unis, ces patriotes, qui se cocardaient sans vergogne de café américain, commencèrent bien par jeter des caisses de thé surtaxé à la mer avant d'en faire de même avec la soldatesque britannique !

Qu'on y croie ou pas, il flotte toujours comme une crainte du verdict…

Anciens mercenaires descendus de l'Altaï à la conquête de l'Asie Centrale, puis de la Méditerranée, les Turcs furent des vainqueurs plus tolérants que dominateurs. Le califat ottoman n'avait-il pas ouvert sa Sublime Porte aux juifs expulsés d'Espagne, de même qu'aux derviches tourneurs pourtant réprouvés par l'orthodoxie musulmane à cause de leur pratique de la transe ? La magie d'Istanbul, cette Rome aux angles arrondis par les vents giratoires de l'Orient, on la retrouve dans le succès jamais démenti de la voyance arrachée au marc. Aujourd'hui encore, la Turquie, ce pays futuriste et plein d'avenir, s'adonne à cette bonne aventure que n'arrête pas le progrès.

« Ne crois pas dans le marc de café, mais ne t'en prive pas », devise Selda, une architecte stambouliote qui habite Paris depuis des années. Je l'avais rencontrée chez Verlet, une belle brûlerie de la rue Saint-Honoré où elle se projetait dans l'avenir des autres chaque mardi et mercredi du mois de mars, au clair d'une fenêtre en demi-lune.

« Au début, je n'y croyais pas. Je suis toujours très surprise que mes prédictions se réalisent », me confiait cette experte en patrimoine turc. C'est que, malgré une mère mordue de cafédomancie, son regard d'urbaine lui faisait considérer cette pratique comme un passe-temps à la gomme arabique.

Pourtant, la lecture des tasses est une habitude enracinée dans toutes les couches de la société turque. Elle offre du grain à moudre à la rumeur publique autant qu'au potin mondain. « A 11h, on va chez la voisine se dire la bonne aventure à tour de rôle. Récemment, un grand réalisateur turc a insisté pour nous lire une tasse dans le restaurant d'un grand palace parisien. On cède à ces prédictions sans distinction de classe sociale. Après, bien sûr, il y a des bons et des moins bons, comme en cuisine. » Est-ce le charme de la formule imagée ou bien le commentaire méthodique délivré sans byzantiner, quand certains voyants ont tendance à pistonner la providence, à la filtrer comme du jus de chaussette ? « Des clients me reprochent de ne pas révéler ce qu'ils veulent entendre. Je lis dans les tasses, pas entre les lignes. » Qu'on y croie ou pas, il flotte toujours comme une crainte du verdict, que la tasse ne laisse un goût d'amertume, une franche âpreté… C'est pourquoi on éprouve l'impression d'en sortir libéré. Au fond, ce rite est la câlinerie d'une culture accoutumée à soigner son prochain.

Retrouvez les coordonnées de Selda en page 176


– Autant d'arômes que de rondeur.
Autant de richesse que de finesse. –
– Autant de saveurs que d'apéritifs.
Abbaye de Abdij van
Leffe
Abbaye de Abdij van
Leffe
BLONDE · BLOND
Abbaye de Abdij van
Leffe
Leffe, moment de saveur.
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.


100€ OFFERTS
POUR 1000€ D'ACHAT DE CUISINE**!
IKEA vous offre 100 euros en carte cadeaux IKEA tous les 1000 euros d'achat de cuisine**, soit pour une cuisine de 2000 euros, 200 euros en carte cadeaux IKEA offerts et ainsi de suite. Plus vous vous faites plaisir, plus vous y gagnez. Mais attention, cette offre exceptionnelle n'est valable que du 03.04.2010 au 21.05.2010.
Offre réservée aux membres IKEA FAMILY. La carte IKEA FAMILY est gratuite sur simple demande en magasin ou sur www.IKEA.fr
GARANTIE QUALITÉ AU QUOTIDIEN
25
ANS
IKEA
*Prix «emporté» selon combinaison type. Dimensions : L180xP60,6xH211cm. Comprend : 1 élément mural 40x70cm à 44€, 1 élément mural 80x70cm à 81€, 1 élément bas 40x70cm à 81€, 1 élément bas pour four L60cm sans tiroir à bandeau fixe à 30€, 1 élément bas pour évier L80cm à 77€, 12 pieds CAPITA 16cm inox à 5€/4pcs, 1 plan de travail LAGAN panneau de particules revêtu mélaminé blanc L220xP60,6xH2,8cm à 23€, 1 évier rond LAGAN en acier inox ø45cm à 14€, 1 mitigeur LAGAN laiton chromé, joint céramique H17,5cm à 16€, 1 bonde et siphon ATLANT à 10€, 8 poignées KOSING 128mm couleur argent à 2€/6pcs. Prix hors amortisseurs de portes, électroménager, luminaires, accessoires et finitions latérales. Parties apparentes uniquement : Structure FAKTUM : panneau de particules mélaminé blanc. Façades STÅT : panneau de fibres de bois peint polyester. Eléments vendus séparément. A monter soi-même.
**hors livraison, pose et services. Garantie 25 ans, hors façades et certains plans de travail. Voir conditions détaillées en magasin ou sur www.IKEA.fr.
© Inter IKEA Systems B.V. 2010
www.DayzEbook.com


FAITES DE VOS RÊVES UNE RÉALITÉ
Cuisine FAKTUM/STÅT
395€*
Bien plus qu'un marchand de meubles
IKEA®
www.IKEA.fr



Ancien chef pâtissier du Crillon, auteur de plusieurs recueils de recettes chez Minerva, Christophe Felder est aussi un as des cours de cuisine. Bonne pâte, il se met à table pour nous faire découvrir les crèmes de la pâtisserie.

photos **Olivier Gachen**
réalisation **Sandrine Giacobetti**

LES INVENTIONS DU PÂTISSIER FELDER



MES CROISSANTS AU BEURRE

(pour 20 croissants)
Préparation : 40 mn / Repos de la pâte : 4 h
Pousse des croissants : 2 h / Cuisson : 12-15 mn

350 g de farine de type 55
150 g de farine de type 45
(ou 500 g de farine de type 45
si vous n'avez pas de type 55)
60 g de sucre en poudre
10 g de poudre de lait
2 c. à café (12 g) de sel
100 g de beurre ramolli
+ 250 g de beurre froid
25 g de levure fraîche de boulanger
230 g d'eau froide
Pour la dorure :
1 œuf entier + 1 jaune

• Mettez les 2 farines, le sucre, la poudre de lait, le sel, le beurre ramolli et la levure fraîche émiettée dans la cuve du batteur **(1)**. Faites tourner votre batteur à l'aide du crochet, ajoutez l'eau progressivement. Laissez pétrir 6 mn à vitesse moyenne. La pâte doit être homogène : elle doit se décoller des bords de la cuve.

• Déposez la pâte sur un plan de travail fariné et aplatissez-la au rouleau à pâtisserie pour lui donner une forme rectangulaire. Filmez-la **(2)** et placez-la au réfrigérateur pendant 2 h.

• 10 mn avant d'utiliser le beurre restant, placez-le au congélateur. • Etalez à nouveau la pâte sur le plan de travail fariné en un rectangle de 60 cm de longueur sur 20 cm de largeur et une épaisseur de 7-8 mm. La surface doit être bien lisse et régulière. **(3)**

• Etalez le beurre froid en lui donnant une forme rectangulaire **(4)** dont la taille sera la moitié du rectangle de pâte. Posez le beurre sur la moitié de la pâte **(5)** et repliez l'autre moitié dessus **(6)**. Il faut qu'elle recouvre complètement le beurre. Appuyez bien avec les doigts pour « enfermer » le beurre.



1



2

« Si le beurre n'est pas assez dur pour être étalé, placez-le sur un papier sulfurisé »



3



4



5



6


7

Après avoir tourné la pâte d'un quart de tour de manière à avoir la « fermeture » sur le côté droit, étalez la pâte au rouleau afin de l'allonger en travaillant dans la longueur. Elle doit avoir une épaisseur de 6-7 mm **(7)**.

• Prenez la partie inférieure à la main et repliez-la aux deux tiers de la pâte **(8)**. Repliez la partie supérieure afin qu'elle touche la partie précédemment pliée **(9)**, puis pliez le rectangle obtenu en deux sur lui-même **(10)** en appuyant légèrement la main afin d'obtenir une pâte lisse. • Vous aurez ainsi quatre couches de pâte. Enveloppez-la de film alimentaire et placez-la 1 h au frigo.

• Ensuite, placez la pâte sur votre plan de travail fariné, tournez-la d'un quart de tour par rapport à l'opération précédente, afin d'avoir la pliure sur le côté droit. Etalez-la sur 6-7 mm d'épaisseur **(11)**. Repliez un tiers de la pâte, puis le tiers restant afin d'avoir 3 épaisseurs de pâte **(12 et 13)**. Filmez et mettez au frigo pendant 1 h.

• Enfin, étalez la pâte en un carré de 40 x 40 cm sur 6 mm d'épaisseur **(14)**. Coupez ce carré en deux dans la longueur pour obtenir deux bandes de 20 x 40 cm.

• A l'aide d'un couteau à grande lame effilée, découpez des triangles ayant une base de 5 cm de large **(15)**.

• Pour rouler la pâte en forme de croissant, commencez par le côté large en roulant délicatement vers la pointe. La pointe doit être placée sous le croissant pour qu'il ne se déroule pas pendant la cuisson **(16)**.

• Espacez les croissants sur une ou deux plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé et laissez-les « pousser » pendant 2 h dans un placard. Ils doivent doubler de volume.

• Préchauffez le four sur th. 6-7/190°.

• Dans un bol, mélangez les œufs (l'œuf entier + le jaune) et badigeonnez le dessus des croissants avec ce mélange **(17)**. Enfournez 12 à 15 mn avant de déguster.

Prochaine leçon filmée avec Christophe Felder
GÂTEAU BASQUE AUX FRAISES


8


9

« C'est vrai que c'est du travail, mais vous pouvez congeler vos croissants et les sortir le soir pour le petit déjeuner du lendemain. »


10


11


12


13



14



15



16





17

« Les croissants sont cuits lorsque le dessous est bien dur, tapotez leur fond pour le vérifier. »



ET SI VOUS CHANGIEZ VOTRE MANIÈRE **DE PENSER LA CUISINE?**



Connaissez-vous QOOQ ?

Derrière ce nom étrange (prononcer « cook ») et ce design futuriste se cache le premier livre de recettes de cuisine numérique. Conçu pour vous accompagner au quotidien dans votre cuisine, QOOQ est l'aboutissement de ce qui se fait de mieux, tant en contenus culinaires qu'en innovations high-tech. Véritable coach personnel de cuisine, QOOQ va révéler votre talent et parfaire vos connaissances. Avec QOOQ, la révolution culinaire est en marche !

Un petit bijou de technologie qui saura sans peine trouver sa place dans votre cuisine

QOOQ a été spécialement conçu pour être utilisé dans une cuisine. Son écran tactile est imperméable et un coup d'éponge suffit à en effacer les éventuelles traces « d'agressions » culinaires. Qu'il s'agisse de farine, de matières grasses ou de liquides en tous genres, QOOQ ne craint rien. Finie la peur des éclaboussures et des mains sales qui menaçaient cahiers, livres ou ordinateurs portables.

Une fois installée sur votre plan de travail, cette innovation « kitchen proof » va rendre accessible une multitude de contenus culinaires multimédias et personnalisés. Connecté en Wi-Fi, le QOOQ se met régulièrement à jour et s'enrichit perpétuellement de contenus inédits et de nouvelles fonctionnalités.

Des recettes de cuisine qui gagnent en interactivité

QOOQ met le talent des chefs à portée de vos mains puisque plus de 70 Chefs venus d'horizons différents (restaurants étoilés, bistrots, écoles de cuisine,...) vous livrent toutes leurs recettes et tours de main. Dans des vidéos ultra didactiques, ils vous expliquent pas à pas leurs trucs pour réussir toutes les préparations, de la plus originale à la plus élaborée. De quoi élargir votre savoir-faire et éblouir vos invités !

Grâce à un format multimédia vraiment simple et ergonomique, vous pilotez les recettes QOOQ du bout des doigts. D'un simple geste, vous obtenez des infos sur les ingrédients et en ajustez les quantités selon le nombre de convives. Quant aux suggestions de nos 8 sommeliers, dont 2 « Meilleurs Sommeliers de France », elles vous permettent de trouver les meilleurs vins pour accompagner chaque plat.

QOOQ est livré avec 500 recettes embarquées et propose, via un pass mensuel, d'accéder à l'ensemble de son contenu soit près de 2700 recettes dont 700 tout en vidéos.

Une véritable encyclopédie de la cuisine au bout de vos doigts

Plus qu'un simple livre de recettes multimédia, QOOQ dispose également d'un guide culinaire très bien fourni qui lève le voile sur tout ce qu'il faut savoir en cuisine.

Légumes oubliés, fruits exotiques ou aromates tendances, QOOQ partage avec vous ses connaissances au travers de fiches extrêmement détaillées sur près de 500 ingrédients. Les apprentis œnologues ne sont pas en reste puisque plus de 400 fiches vins mettent en lumière terroirs incontournables et millésimes recommandés. Et si un tour de main vous échappe ou vous paraît trop complexe, QOOQ propose près de 250 vidéos de techniques et de bases culinaires pour visualiser et apprendre

Conservez aussi vos propres recettes dans votre QOOQ !

Vous ne retrouvez jamais les recettes familiales notées sur des feuilles volantes ou les bonnes idées piochées dans les pages des magazines. QOOQ vous libère de ce stress puisque vous allez pouvoir ajouter vos propres recettes à celles proposées par QOOQ. Mises au même format, elle bénéficient de tous les fonctionnalités de QOOQ : quantités ajustables, liste de courses automatique, ajout au planning de la semaine,...





tous les gestes à maîtriser en cuisine. Un bon moyen de développer facilement ses compétences et sa culture culinaire !

Préparer les menus de la semaine est un jeu d'enfant

Envie de renouveler vos menus ? De changer des habituels plats, faits et refaits, tout en tenant compte des goûts de chacun à la maison ? QOOQ vous suggère des recettes et vous aide à trouver des idées pour tous les jours. Et grâce à son outil de planification, le coach tactile va encore plus loin pour vous simplifier la vie. En quelques gestes, vous choisissez les recettes que vous souhaitez réaliser et vous les associez à un repas et à un jour donné dans le calendrier. Organiser votre semaine ne sera vraiment plus une corvée mais plutôt un rendez-vous ludique à partager en famille.

Même faire ses courses devient facile avec ce coach culinaire

QOOQ regroupe l'ensemble des ingrédients des recettes que vous sélectionnez pour les transformer automatiquement en une liste de courses prête à l'emploi : les produits sont classés par rayons et les quantités sont modifiables. Grâce à la connexion Wi-Fi, vous allez même pouvoir vous envoyer cette liste par mail. Du coup, vous pourrez l'imprimer ou la visualiser directement sur votre téléphone mobile. QOOQ est vraiment une mine de services astucieux pour s'affranchir de la complexité et ne garder que le plaisir de cuisiner.

Maman organisée ou papa poule, vous souhaitez partager plus de moments gourmands et conviviaux en famille ou entre amis ?
Une seule solution : faites vous offrir QOOQ, le cadeau idéal **pour la fête des mères ou la fête des pères !**



Où trouver QOOQ ?

QOOQ est disponible Au Bon Marché, à la Fnac et sur Fnac.com, sur PIXmania.com, chez Auchan, chez Carrefour et chez Alice Délice.

Vous pouvez également acheter QOOQ sur notre site www.QOOQ.com ou en appelant le 09 74 505 404.

Retrouvez nous sur Facebook : www.facebook.com/FaceQOOQ

QOOQ

Je QOOQ donc je suis



LE RETOUR DES **PÂTES DÉF**

Pâtissier, chocolatier, confiseur pour le compte des professionnels, Jacques Genin a ouvert une boutique à Paris où il pousse le dernier cri de la gourmandise rétrograde, mais pas conservatrice. Chez lui, on ranime le patrimoine français au lieu de le pétrifier dans la glace ou de le confire dans le sucre. A commencer par les pâtes de fruits.

photos **Jean-Claude Amiel**
réalisation **Sandrine Giacobetti** - texte **Julien Bouré**

Le flan au Carambar, la glace au Malabar ? Ringards ! Et les cocktails aux Dragibus ? Renvoyés à la balançoire ! La fraise Tagada montre-t-elle des signes d'essoufflement que la confiserie traditionnelle revient au triple galop avec ses gros sabots : le caramel mou, le calisson, la guimauve et, bien sûr, l'éternelle pâte de fruits, cette antiquité édulcorée à la texture aussi cartonneuse que les bandelettes d'une momie. Enfin, pas chez Jacques Genin. Ses pâtes de fruits fondent comme du beurre en bouche et ont précisément le goût de ce à quoi elles sont, c'est-à-dire de la mûre, de la myrtille, du cassis, de la mara des bois…

La recette, une simple réduction de sucre, de pulpe de fruit et de pectine (les tanins de la pomme, en quelque sorte), lui vient d'un « Traité des confitures » écrit par Nostradamus, seul moment dans son œuvre où le devin se fait divin.

Le problème avec cette friandise, c'est qu'une débauche de sucre inhibe trop souvent le parfum du fruit. Au fond, Genin ne se drape dans aucun secret de fabrication. Il n'a pour lui que son talent de cuisinier et le sérieux d'accepter qu'un bon produit s'abîme trop vite. Le sucre est un conservateur qui est supprimé au bénéfice du goût, d'une délicate élégance, mais aux dépens de la durée. « Mes pâtes de fruits tiennent une semaine avant de commencer à s'éventer ». •••











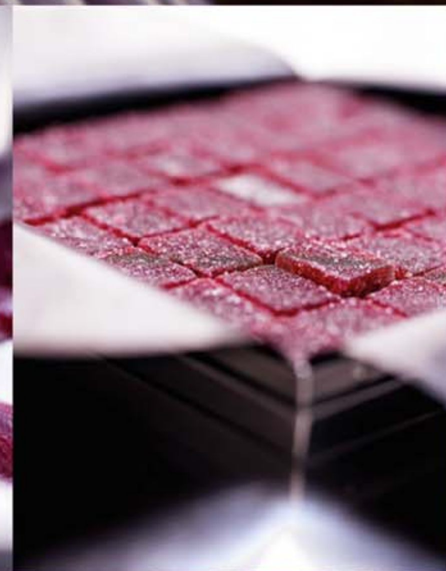
« La recette, une simple réduction de sucre, de pulpe de fruit et de pectine. »

••• En fait, cela fait près d'un an qu'il mène une sorte de réflexion sur la fraîcheur et la justesse en pâtisserie dans son grand laboratoire de la rue de Turenne. 40 ans de savoir-faire y sont mis au service de la grande tradition française: une giroflée à millefeuille, des éclairs du feu de Zeus, un tonnerre de paris-brest, Jacques Genin compose au fil de la poche à douille, à la petite semaine, sans faire de prudences. Son étalage tient à peu de chose, tout au plus une dizaine de gâteaux différents à la fois, comme dans ces restaurants qui jouent à menu raccourci pour aiguiser le traitement de chaque ingrédient, affiner les recettes, acérer les finitions, bref éviter les travers d'une carte vertigineuse présageant des produits médiocres maquillés par des sauces et des surcuissons. Récemment, un pâtissier me confiait que si ses confrères préfèrent les petites boutiques aux grandes, c'est parce que les longues files qui s'étirent sur le trottoir ont comme un pouvoir magnétique. Sans les combines, sans petits calculs de business plan, Genin s'est offert une grande cuisine flanquée d'un outlet de luxe au-dessous, où les rainettes du Marais viennent avec leurs têtards se taper sur les cuisses de bonheur le long des bas-reliefs floraux. «Personne ne garde un homard trois semaines, pourquoi le ferait-on avec du chocolat? Arrêtons de mentir en disant qu'un feuilletage ou une pâte à choux tiennent le coup jusqu'au soir dans une vitrine.» Cet amoureux de la denrée périssable, vivante donc, a commencé par déconcerter – sinon amuser – la profession, qui, elle, congèle tout. Sauf que le bonhomme a le cuir épais comme du grain crocodile. Placé à 12 ans dans un abattoir, il hérite de la sensibilité des écorchés vifs et d'un palais aigu, quand tant de pâtissiers se l'assomment de sucre. Chez lui, un disc-jockey pousse le volume de son téléviseur à fond, un brocanteur ne peut s'empêcher de brader son intérieur tous les trois mois. Distorsion professionnelle, lorsqu'on n'a qu'un marteau pour outil, chaque problème finit par ressembler à un clou… En parfait autodidacte, Jacques Genin a butiné dans les métiers de passage pour faire son miel: «J'ai fait du bonbon de chocolat pendant 16 ans, créé toutes les pâtisseries de la Maison du Chocolat, ouvert plusieurs restaurants alors que je ne savais même pas faire une vinaigrette. Quand on me demandait: "Tu sais faire ça?", je répondais toujours oui, et j'apprenais sur le tas.» Bientôt, il façonne les confiseries du George V, du Meurice, du Plaza Athénée, de Joël Robuchon… Où qu'on aille, on retombe toujours sur ses pâtes. Certes, un pâtissier qui élimine le sucre et la matière grasse de ses douceurs, ce n'est pas une première. Mais à aucun titre Genin n'est un marchand de primeurs: il s'écoute •••

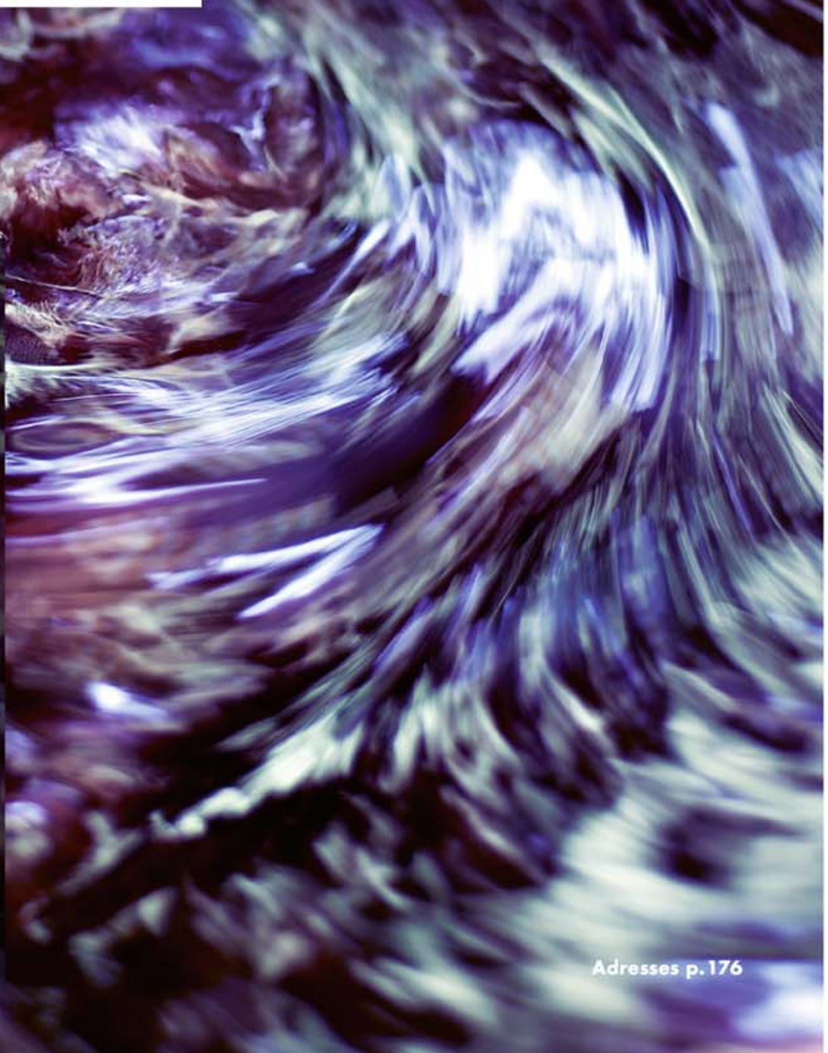








« Jacques Genin façonne les confiseries du George V, du Meurice, du Plaza Athénée... »



••• tranquillement, sans se dénaturer avec des postures empruntées, une intransigeance idéologique : « J'ai donné dans la créativité bon teint, ça ne donnait rien, trop brutal. » Le pondéré comble d'émotions, alors que l'enflé se contente de combler un vide. Beaucoup de mitrons s'échinent à être ingénieux, fascinés par Pierre Hermé, le Luc Besson de la pâtisserie récente. « Les millefeuilles, les opéras sont des caresses pour les papilles mais pas pour l'ego, car ce sont des œuvres collectives, passées dans le domaine public. Pourquoi les remuer quand il suffit de les améliorer en respectant l'intention dans laquelle ils ont été imaginés. Nous faisons de toute façon un travail d'équipe, ce sont des œuvres d'atelier, comme les anciennes toiles de maître. » Genin refuse le statut d'artiste, il est artisan et se gausse des as du macaron, préfère Baudelaire aux poèmes de confiseur. « Je suis un manuel, amoureux de sa besogne. L'artisanat, c'est la sensualité d'une gestuelle, un long apprentissage pour éduquer la main. » Ses gâteaux, ses sucreries sont comme des prototypes, non pas conçus sur des chaînes d'assemblage mais cousus main. Ces petites perfections jouent pour elles seules, elles se fichent de la gamme.

Adresses p. 176

Cuisinart

C'EST VOUS LE CHEF !

AVEC LA NOUVELLE COLLECTION CUISINART ELITE



Cuisinart et Elle à Table *s'associent pour vous faire gagner l'un de ces trois préparateurs culinaires de dernière génération. Paul Bocuse, Philippe Lusseau et Sandrine Giacobetti ont sélectionné une recette parmi les nombreuses propositions reçues dans la catégorie « Smoothies ». Philippe Lusseau la réalise pour vous à l'aide du blender Cuisinart Elite.*



Notre gagnante :
Mme Catherine POSE, du Val-d'Oise

SMOOTHIE DE FRAISES FAÇON MELBA

Pour 6 personnes
Catégorie : smoothie avec blender - Préparation : 10 min.

300 g de fraises - 20 cl de lait - 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse - 100 g de glaçons - 2 feuilles de menthe fraîche - 25 cl de crème liquide - ½ gousse de vanille - 12 mini-meringues

1 À l'aide du blender, fouetter la crème liquide avec les graines de la gousse de vanille. Débarrasser au frais. 2 Laver les fraises et les équeuter. Les déposer dans le bol du blender avec la crème fraîche, le lait, les feuilles de menthe et les glaçons. 3 Mixer jusqu'à obtention d'une boisson onctueuse et homogène. 4 Verser le smoothie dans les verres. Ajouter une cuillerée de crème fouettée et deux petites meringues sur chaque verre. Décorer avec une demi fraise et une feuille de menthe.

astuce ELLE à table

Pour que la texture de votre smoothie soit encore plus onctueuse, vous pouvez y ajouter une banane mûre. N'oubliez pas de la citronner légèrement avant de mixer, de manière qu'elle ne s'oxyde pas. Pour un smoothie plus light, remplacez la crème liquide par du lait demi-écrémé.



Philippe Lusseau, *conseiller culinaire Cuisinart,* ***a réalisé la recette gagnante à l'aide du blender de la nouvelle collection Cuisinart Elite. Il nous donne quelques conseils :***

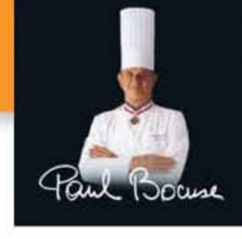
« Le smoothie est un mélange de fruits, de sorbet, de yaourt et de glace pilée dont la consistance onctueuse et fluide se situe entre le jus de fruits et la crème glacée. C'est une boisson à la mode, facile à préparer, qui conserve intacte la valeur nutritive des fruits tout en offrant une infinité de combinaisons. Pour préparer le smoothie de fraises façon Melba, j'ai utilisé le programme "Spécial smoothie" du blender Cuisinart Elite. »



LE BLENDER
CUISINART ÉLITE

Réf. CBT700E

- **L'outil indispensable pour mixer** en toute facilité les ingrédients d'une soupe, d'un jus de fruits, ou pour émulsionner milk-shakes, cocktails…
- **2 vitesses de préparation.**
- **4 programmes automatiques :** smoothies, préparations avec glace pilée, veloutés/potages, purées de légumes.
- **Affichage digital** du temps de préparation.
- **Bol en verre** de grande capacité (2 litres).
- **Base en aluminium massif.**
- **Garantie 3 ans.**
- **Livre de recettes.**



RENDEZ-VOUS SUR LE SITE **CUISINART.FR** POUR CONSULTER LA VIDÉO DU BLENDER

Découvrez la recette gagnante dans la catégorie « Verrines » le mois prochain…

EN CUISINE...



photo **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré**



LA CUISINE DU PLACARD

Ouvrez le congélateur, jetez un œil dans le réfrigérateur, fouillez dans les placards, vous trouverez forcément de quoi cuisiner des petits plats hispaniques.



photos **Edouard Sicot**
réalisation **Natacha Arnoult**



Croquettes jambon-fromage
et tapenade de pimientos del piquillo
recette page suivante

Assiette noire, Zéro One One.



CORNETS DE RIZ AU CHORIZO *(4 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 35 mn

Faites revenir 1 **petit oignon** émincé finement dans 2 c. à soupe d'**huile d'olive** pendant 3 mn. • Ajoutez 2 **tomates** pelées et épépinées (en conserve), coupées en dés, 1 **gousse d'ail** épluchée et hachée, 1 dosette de **safran en filaments**, 1 **bouquet garni**, salez et poivrez, mélangez. • Ajoutez 300 g de **riz rond espagnol**, mélangez pendant 1-2 mn, puis faites cuire pendant 30 mn environ en versant peu à peu 50 cl de **bouillon de volaille**. • Ajoutez 150 g de **chorizo** coupé en rondelles saisies à sec dans une poêle anti-adhésive. • Rectifiez l'assaisonnement et mélangez.

CROQUETTES JAMBON-FROMAGE ET TAPENADE DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO *(6 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 10 mn

Faites dorer 1/2 **oignon** dans 1 c. à soupe d'**huile d'olive**. • Ajoutez 150 g de jambon espagnol coupé en petits morceaux et mélangez. • Ajoutez 60 g de farine, mélangez, puis versez 25-30 cl de **bouillon de volaille** à peine salé. • Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la pâte épaississe et se décolle facilement des parois de la casserole. • Ajoutez 80 g de **fromage râpé**, poivrez et ajoutez une pincée de **muscade**. • Versez dans un plat et laissez refroidir. • Formez des croquettes de la taille d'une noix, passez-les dans la **farine** puis dans un **œuf battu** et en fin dans de la **chapelure** (100 g), puis faites frire dans de l'huile chaude. Epongez sur du papier absorbant. • Servez avec une **tapenade de piquillos** réalisée en mixant 4 **piquillos** égouttés, 1 c. à soupe de **pâte de tomate**, 1 **petite gousse d'ail** dégermée et 1 c. à café d'**huile d'olive**.

CRÈME GLACÉE AU TURRÓN SANS TURBINE *(4-6 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 5 mn / Congélation : 6 h minimum

Cassez 350 g de **turrón duro** en morceaux et mettez-les dans une casserole avec 5 cl de **crème fleurette**. Faites fondre sur feu très doux. • Fouettez 2 **œufs entiers**, 1 **jaune** et 80 g de **sucre** dans un saladier placé sur un bain-marie pendant 8 mn (le mélange doit former un ruban). • Retirez du bain-marie et ajoutez le turrón. • Fouettez 25 cl de **crème fleurette** très froide en chantilly et incorporez délicatement à la préparation refroidie. Versez dans un moule à cake et faites prendre au congélateur 6 h minimum.

***à table* + Parfumez la préparation avec 2 c. à soupe de Pedro Ximenes que vous ajouterez au mélange sucre/œufs.**

ESPUMA DE CRÈME CATALANE ET NOUGATINE AUX PIGNONS DE PIN *(4-6 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 10-12 mn / Repos : 3 h

Préparez l'espuma : portez à ébullition 15 cl de **lait entier** et 35 cl de **crème fleurette**. • Fouettez 4 **jaunes d'œufs** et 70 g de **sucre** jusqu'à ce que le mélange blanchisse. • Ajoutez le zeste finement râpé d'1/2 **citron** et 1 pincée de **cannelle**. • Versez le mélange lait-crème sur les jaunes en mélangeant. • Reversez le mélange dans la casserole et faites épaissir sur feu doux pendant 5 mn sans cesser de mélanger. • Laissez refroidir à température, puis placez au réfrigérateur pendant 3 h minimum. • Ensuite, émulsionnez la crème à l'aide d'un siphon ou, à défaut, d'un fouet électrique. • **Pour la nougatine** : faites dorer 125 g de **pignons de pin** à sec dans une poêle anti-adhésive. • Préparez un caramel en faisant cuire 100 g de **sucre en poudre** avec 1 c. à café d'**eau** et 2 gouttes de **jus de citron**. • Retirez du feu et ajoutez les pignons de pin, puis transférez sans tarder sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. • Laissez refroidir, puis cassez en morceaux. • Servez avec la crème catalane émulsionnée.





Crème glacée au turrón sans turbine



Gâteaux aux amandes et lait d'amande glacé

GÂTEAUX AUX AMANDES ET LAIT D'AMANDE GLACÉ *(4-6 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 15 mn / Trempage : 12 h

Préparez le gâteau : réchauffez le four à th. 6/180°. • Fouettez 4 **œufs** avec 200 g de **sucre** jusqu'à ce que le mélange double de volume. • Ajoutez 200 g d'**amandes non mondées** broyées finement, 1 pincée de **cannelle en poudre** et le zeste finement râpé d'1 petit **citron non traité**. • Répartissez dans des petits moules cannelés (moules à tartelettes) beurrés et faites cuire pendant 15 mn environ. • Préparez le lait d'amande : faites tremper 100 g d'**amandes entières** dans de l'eau pendant 12 h. Egouttez, jetez l'eau de trempage, puis mixez les amandes avec 3 fois leur volume d'eau fraîche, 1/2 c. à café d'**extrait de vanille** et 1 c. à soupe de **miel** ou de **sirop d'orgeat**. • Filtrez et servez avec de la glace pilée.

à table + **Pour la préparation du lait d'amande, vous pouvez remplacer l'eau fraîche par du lait frais pour le mixage.**

Sites internet pour les produits espagnols en p. 176

➔ retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

Verres, Habitat. Assiette noire, Zéro One One. Peintures Dulux Valentine.

LES ROUGES ET LES NOIRS

En demi-teintes entre ces deux tons bien marqués, les fruits rouges déclinent une ample palette de saveurs et nous en font voir de toutes les couleurs.

photos **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré** - texte **Claude Malbec**



Poulet grillé aux framboises
fiche-recette

Assiette, Jia. Peinture pour le fond, Little Greene.



CRÈME D'AMANDE AUX FRUITS ROUGES *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 5 mn / Au frais : 4 h

250 g de fruits rouges - 100 g de sucre
15 cl de jus de cranberry
2 feuilles de gélatine (4 g)
1 c. à soupe de purée d'amande blanche (bio)
25 cl de lait - 15 cl de crème fleurette

Faites bouillir le jus de cranberry avec 30 g de sucre pendant 5 mn sur feu vif, puis versez-le sur les fruits rouges dans un saladier. • Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pour les ramollir. • Chauffez le lait dans une casserole avec le reste de sucre et la purée d'amande, puis ajoutez la gélatine égouttée hors du feu. Laissez refroidir en remuant de temps en temps. • Fouettez la crème en chantilly et mélangez-la délicatement au lait d'amande. • Répartissez la préparation dans des verres et mettez au frais 1 h. • Ajoutez les fruits au sirop par-dessus et remettez au frais 3 h.

à table + **Pour accélérer le refroidissement du lait d'amande, versez-le dans un saladier et plongez le fond dans de l'eau glacée.**

Verres, Muji.

JUS DE GROSEILLE, FRAMBOISES, GINGEMBRE

(6 pers.)
Boisson / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Repos : 1 nuit

500 g de groseilles
250 g de framboises
100 g de sucre
10 feuilles de menthe
1 noix de gingembre (30 g)
50 cl d'eau minérale - glaçons

Faites bouillir les groseilles avec 10 cl d'eau du robinet, le sucre et le gingembre pelé et râpé durant 5 mn. • Hors du feu, ajoutez les framboises et la menthe. • Laissez refroidir puis mixez l'ensemble, filtrez, ajoutez l'eau minérale et réservez au frais pendant 1 nuit. Servez avec des glaçons.

à table + **Vous pouvez remplacer l'eau minérale par de l'eau gazeuse. Dans ce cas, ajoutez-la au moment de servir.**



Verres, Muji. Plateau, Home Autour du Monde.

La belle saison est fructueuse en saveurs colorées, en couleurs savoureuses. C'est le temps des fruits rouges, ces baies et petits fruits aux origines (parfois encore) sylvestres. Fruits tour à tour doux et acides, moelleux et rugueux, thérapeutiques (comme la canneberge) et toxiques (ainsi en est-il des baies de sureau crues), mais à coup sûr vivement teintés sur un spectre allant du rouge ardent au noir profond. Il semble que cette fantaisie chromatique qui attire les animaux contribue à la dispersion des pollens. Même ces belles plantes-là se griment pour rester en vue. Certaines, il est vrai, surgissent plus tardivement dans la saison, comme le cassis ou le cynorhodon qui s'accommodent mieux des rigueurs automnales. Mais les plus appréciées se réveillent et s'étirent au commencement des beaux jours, avant de fondre sur les étals comme neige au soleil. Ce que l'on sait moins, c'est que ces fruits aux saveurs multiples relèvent aussi bien une recette salée qu'ils s'accordent ton sur ton à des plats sucrés. D'une manière générale, évitez les sujets écrasés qui barbotent au fond de la barquette, et préférez-les bien sûr en saison, c'est-à-dire en ce moment. Le bel aspect de fruit de table associé à une consommation réduite aux meilleurs mois seront gages de fraîcheur et de qualité à moindre coût: en effet, les spécimens les plus beaux se trouveront être en même temps les moins chers, puisque provenant à coup sûr des proches environs, ils n'auront pas subi les vicissitudes d'un long trajet. D'ailleurs, les fruits rouges ne souffrent pas les longs séjours au rayon froid (que l'on recommande entre 5 et 8°C, un jour ou deux, au milieu du réfrigérateur), et seront achetés à point, car la plupart ne mûrissent plus une fois cueillis. Dans l'ensemble, ils jouissent d'un faible pouvoir calorique, sont sans préjudices nutritionnels et on leur prête quelques propriétés, notamment antioxydantes (quand ils sont frais). Mais le principal atout, c'est qu'ils ne manquent pas de tempérament. Petite étude de caractères.

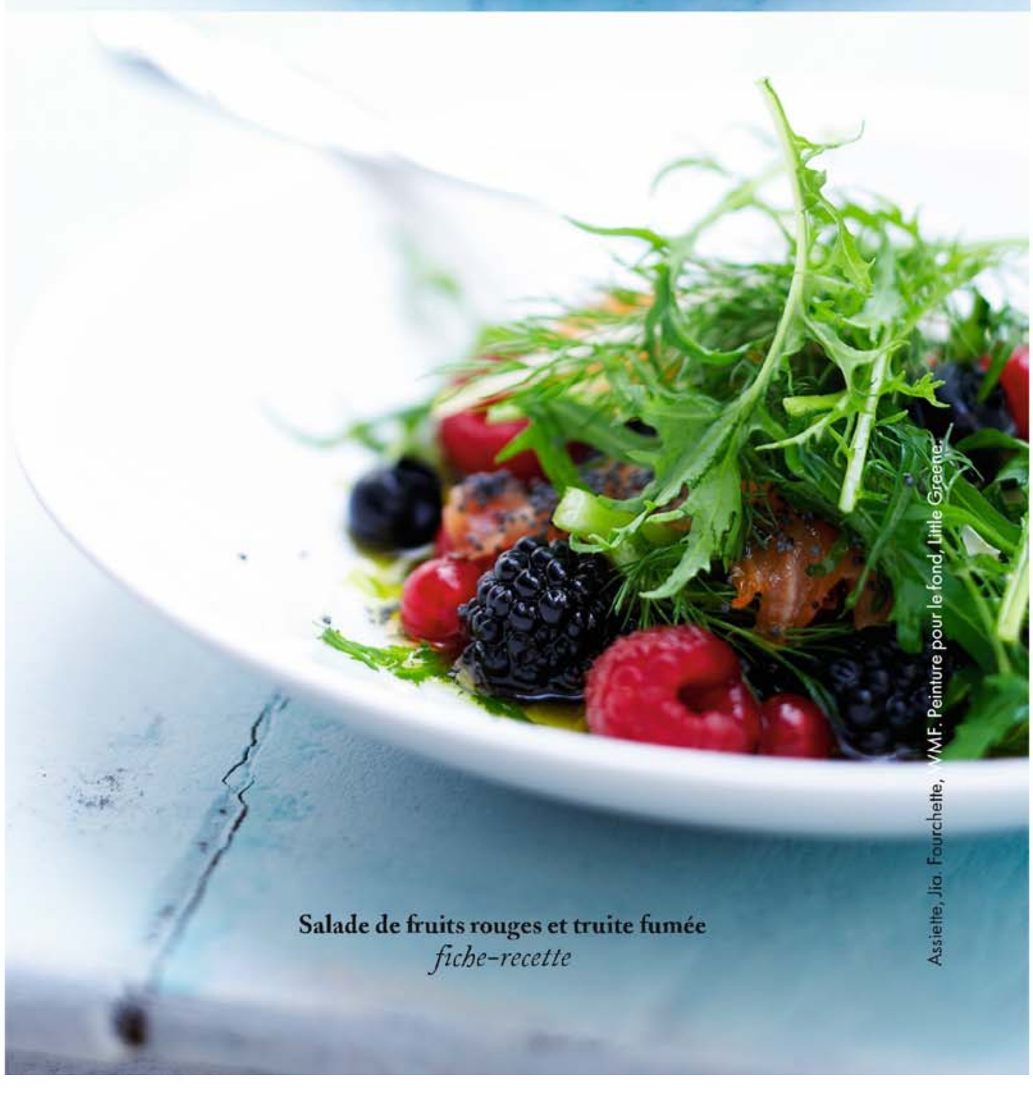
La myrtille

Cette jolie baie bleue très peu calorique se laisse donc boulotter sans complexe, d'autant plus qu'on lui prête des propriétés bénéfiques pour la cataracte. Elle a la vertu de ne pas souffrir d'un séjour au congélateur; elle se déguste mélangée à d'autres fruits rouges en crumble ou en tarte nappée de crème fouettée pour son charnu, sa belle couleur et sa pulpe légèrement acide qui éclate en bouche. •••



Carpaccio de mérou au vinaigre de groseille
fiche-recette

Assiette, Jia. Peinture pour le fond, Little Greene.



Salade de fruits rouges et truite fumée
fiche-recette

Assiette, Jia. Fourchette, WMF. Peinture pour le fond, Little Greene.



RÔTI DE PORC AUX GROSEILLES *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 1 h

1 rôti de porc bio - 250 g de groseilles
10 feuilles de sauge - 2 oignons - 3 gousses d'ail
1 c. à soupe de miel - 2 c. à soupe de sauce teriyaki
huile d'olive - poivre du moulin

Faites revenir le rôti dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive sur toutes les faces. • Epluchez les oignons et l'ail. Ajoutez les oignons coupés en morceaux, l'ail écrasé, les groseilles, la sauge, le miel, la sauce teriyaki, du sel, du poivre, 1/2 verre d'eau, couvrez et laissez mijoter 1 h. Découpez le rôti en fines tranches et servez avec le jus et une purée de patates douces.

à table + **Très bon aussi avec des myrtilles.**

Peinture pour le fond, Little Greene.

La fraise

Jusque fin juin, vous vous régalerez de gariguettes et de selvas, car la variété des maras des bois, au goût plus proche des fraises sauvages (voir Agenda marché), ne pointe la boule qu'au plus fort de l'été. Préférez-les fermes, lisses et bien rouges, et ne tolérez aucune autre marque que leurs charmantes taches de rousseur. Evitez en revanche les plus grosses, qui font leurs sucrées sur l'étalage pour finalement se révéler bien décevantes à la dégustation. Leur douceur piquetée de notes acidulées fonctionne bien à l'intérieur d'une salade verte, ou pour encanailler un plat de légumes grillés.

La groseille

Menus comme un gros caviar végétal, ces petits grains rafraîchissants sont aussi peu caloriques qu'ils s'avèrent riches en fer et en antioxydants. Fiez-vous à un aspect charnu et luisant, et consommez-les après les avoir rincées délicatement. Elles rehaussent à merveille une viande blanche de leur note fort acidulée, et apportent une touche éclatante, aiguë dans une salade de fruits rouges. Enfin, elles sont délicieuses en appareil à tarte meringuée, tout comme le citron ou la rhubarbe. •••



Légumes et fraises grillés



Nougat glacé aux framboises
fiche-recette

LÉGUMES ET FRAISES GRILLÉS *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 30 mn

6 fraises - 1 aubergine - 2 courgettes - 1 oignon rouge
2 poivrons (mélangez rouge, jaune ou vert)
1 boule de mozzarella de bufflonne - poivre du moulin
sucre - thym - origan - huile d'olive - piment

Allumez le four sur th. 6-7/200°. • Lavez et épluchez les légumes et les fraises, coupez-les en lamelles et étalez-les sur la plaque du four tapissée d'une feuille de papier sulfurisé. • Saupoudrez les légumes de sel, de sucre, de poivre, d'un peu de piment, de thym et d'origan, arrosez-les d'un mince filet d'huile d'olive. Laissez les fraises sans assaisonnement. • Faites cuire les fraises et les courgettes pendant 15 à 20 mn et les autres légumes 30 mn. Laissez refroidir. • Superposez les légumes et les fraises dans des assiettes, ajoutez 1 tranche de mozzarella, un peu de jus de cuisson et réservez au frais.

à table + **Le côté acidulé des fraises vient corser un peu la douceur des légumes.**
> Vous pouvez aussi les mélanger aux légumes sans les faire cuire.

Verres, LSA. Peinture pour le fond, Little Greene.

La framboise

Une main de fer dans un gant de velours, puisqu'elle en possède un fort taux, en plus du potassium, du calcium et du magnésium. Surtout, ne vous aventurez pas à les rincer, vous en abîmeriez la délicate texture et le fragile parfum, alors qu'elles sont vendues propres. A assortir au croquant d'une pâte sablée, à des desserts en salade, à du nougat glacé, à du fromage frais et à toutes les crèmes. •••



CLAFOUTIS AUX FRUITS ROUGES *(6 pers.) Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 10 mn / Cuisson : 45 mn*

35 cl de lait - 1 gousse de vanille - 100 g de beurre - 150 g de sucre - 6 œufs - 120 g de farine - sucre glace - 250 g de fruits rouges mélangés

Allumez le four sur th. 6/180°. • Beurrez un moule et saupoudrez-le de sucre. • Faites chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue en deux et grattée, puis retirez la vanille et mettez le beurre en morceaux à fondre dans le lait hors du feu. • Fouettez les œufs entiers avec le sucre, ajoutez la farine puis le lait et le beurre fondus et mélangez. • Mettez les fruits équeutés dans le moule. Versez la pâte dessus et faites cuire pendant 45 mn environ. • Saupoudrez de sucre glace et servez tiède.

à table + **Vous pouvez réaliser ce clafoutis avec des cerises, dénoyautées ou non, ou avec des fraises.**

Plats, Muji.



TARTE FRAMBOISES ET MYRTILLES

(6 pers.)
Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 20 mn / Cuisson : 30 mn / Repos : 1 h

250 g de framboises - 250 g de myrtilles - sucre glace - Pour la pâte : 300 g de farine 150 g de beurre - 70 g de sucre - 1 pincée de sel - 1 œuf - Pour la crème : 50 g de beurre - 50 g de sucre - 50 g de noisettes en poudre - 1 œuf

Mettez la farine, le beurre coupé en petits morceaux, le sucre et le sel dans le bol d'un robot et mixez jusqu'à ce que vous obteniez un mélange sableux, puis ajoutez l'œuf entier et mixez par à-coups jusqu'à ce que la pâte forme une boule. • Mettez-la 1 h au frais. • Préparez la crème : mixez le beurre, le sucre, les noisettes en poudre et l'œuf entier jusqu'à ce que vous ayez une crème épaisse. • Allumez le four sur th. 7/210°. • Etalez la pâte sur une feuille de papier sulfurisé en un grand rectangle. • Piquez-la de plusieurs coups de fourchette et remontez la pâte sur les côtés pour former un petit rebord. • Répartissez la crème de noisette sur la pâte, puis posez les fruits dessus et saupoudrez de sucre glace. • Faites cuire 5 mn à 210°, baissez la température à th. 6/180° et poursuivez la cuisson pendant 25 mn. Servez tiède.



La mûre

Noire, dodue et toute plissée de jolies boucles, cette baie qui ressemble à la framboise n'en partage pas la soyeuse tendreté. Choisissez-la d'un noir uni, car c'est un sujet qui supporte mal l'immaturité. Les fruits du mûrier sont plus charnus et plus sucrés que leur cousine sauvage, ce petit miracle estival dont on fait des confitures après cueillette au bord des chemins (attention à bien collecter les plus en hauteur, qui se trouvent hors de portée des impuretés animales). Ses notes acidulées s'équilibrent dans une salade de fruits et font une confiture très goûteuse que laisse présager son odeur entêtante durant la cuisson.

Assiette, Jia. Cuillère, WMF. Peinture pour le fond, Little Greene.

SOUPE DE FRUITS ROUGES

(6 pers.) Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 10 mn / Cuisson : 5 mn / Au frais : 4 h

800 g de fruits rouges Pour le coulis : 150 g de framboises - 150 g de fraises - 150 g de sucre - 1 jus de citron

Faites bouillir les fraises et les framboises avec le sucre et 30 cl d'eau pendant 5 mn, retirez du feu, laissez refroidir. Mixez le coulis avec le jus de citron et passez-le au travers d'une passoire. • Mettez les fruits rouges (équeutés si nécessaire) dans une jatte, versez le coulis par-dessus et laissez au frais au moins 4 h.

à table + **Vous pouvez ajouter des feuilles de menthe ciselées en même temps que les fruits.**
> **Vous pouvez préparer cette soupe la veille et la laisser au frais toute la nuit, recouverte d'un film étirable.**

SABLÉS CONFITURE DE FRAISES DES BOIS ET DE FRAMBOISES

(1 pot)
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn
Cuisson : 20 mn + 20 mn

1 pâte sablée (voir recette tarte)
200 g de framboises
100 g de fraises des bois
150 g de sucre
1 jus de citron
1 gousse de vanille

Mettez les fruits, le sucre, la vanille fendue en deux et grattée, le jus de citron et 10 c. à soupe d'eau dans une casserole et faites cuire 20 mn en remuant régulièrement jusqu'à ce que vous obteniez une confiture. Versez-la dans un pot. • Confectionnez la pâte sablée. • Etalez la pâte sur le plan de travail fariné et découpez des sablés avec un verre retourné. • Faites un petit trou au centre pour la moitié des sablés et faites-les tous cuire 20 mn au four préchauffé sur th. 6/180°. • Laissez-les refroidir, puis mettez un peu de confiture sur un sablé plein et posez un sablé troué dessus.

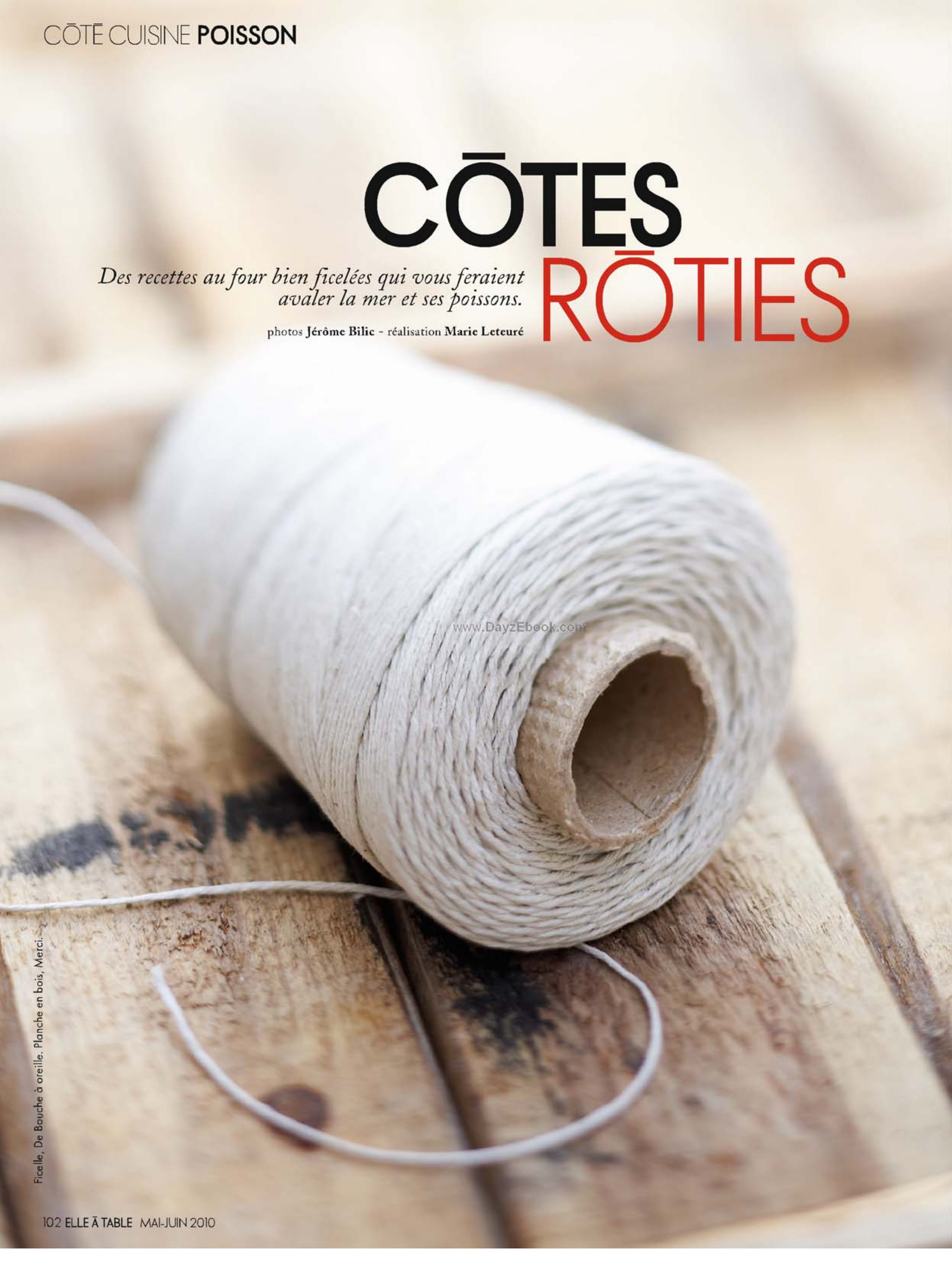


➔ **retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr**

CÔTES RÔTIES

Des recettes au four bien ficelées qui vous feraient avaler la mer et ses poissons.

photos **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré**



Ficelle, De Bouche à oreille. Planche en bois, Merci.



CABILLAUD FARCI *(4 pers.)*
Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 40 mn

600 g de dos de cabillaud
3 tomates - 1 bulbe de fenouil - piment
1 oignon frais - 1 gousse d'ail - 2 anchois
6 olives noires dénoyautées - huile d'olive
poivre du moulin - 1 étoile de badiane
1/2 c. à café de graines d'anis
thym ou marjolaine

Concassez grossièrement 2 tomates, pelez et hachez l'oignon, l'ail et le fenouil. • Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une cocotte et faites revenir 5 mn le hachis d'oignon-ail-fenouil. • Ajoutez les tomates concassées, les olives et les anchois coupés en petits dés, du sel, du poivre, un peu de piment, la badiane, l'anis, le thym ou la marjolaine et encore un peu d'huile. Laissez mijoter sans couvercle encore 5 mn. • Allumez le four sur th. 6/180°. • Coupez la tomate restante en très fines rondelles. • Séparez le dos de cabillaud en deux moitiés égales, placez une moitié à plat sur une ficelle posée en croix sur le plan de travail, salez, poivrez, répartissez quelques rondelles de tomates et le hachis de la cocotte, posez l'autre moitié par-dessus, les rondelles de tomates restantes, des herbes, salez, poivrez et faites cuire 30 mn dans le four. Laissez reposer 5 mn dans le four éteint avant de servir.

à table + **Préparez tout à l'avance pour faire cuire le rôti au dernier moment.**

Planche en bois, Merci. Ficelle, De Bouche à Oreille.



Plat, Muji. Planche en bois, Merci. Ficelle, De Bouche à Oreille.

RÔTI DE LOTTE *(4 pers.)*

Plat / Facile / Assez cher
Préparation : 20 mn / Cuisson : 1 h

1 lotte séparée en deux filets
100 g de jambon de Parme en tranches très fines
2 courgettes vertes - 1 courgette jaune
1 tomate - 1 citron - poivre du moulin
thym - piment - sucre - huile d'olive

Allumez le four sur th. 7/210°. • Lavez les légumes. Coupez les courgettes en lamelles, la tomate et le citron en fines rondelles. • Mettez les légumes et le citron à plat sur un papier sulfurisé placé sur la plaque du four, salez, poivrez, ajoutez un peu de piment et de sucre, un filet d'huile d'olive et faites cuire 20 mn environ. • Sortez-les du four et baissez le thermostat à 6/180°. • Etalez les tranches de jambon côte à côte sur le plan de travail, posez 1 filet de lotte dessus, les légumes, puis l'autre filet de lotte (placez les deux filets têtes bêches pour avoir un rôti de diamètre à peu près régulier). Rabattez le jambon sur le dessus et ficelez le rôti, parsemez de thym, arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez peu, poivrez et faites cuire 30 à 40 mn. Servez aussitôt.

à table + **Vous pouvez faire cuire la lotte sans les légumes au milieu, mettez juste des herbes et assaisonnez. Comptez alors 30 mn de cuisson.**



FILETS DE BAR FARCIS AUX CREVETTES *(4 pers.)*

Plat / Facile / Assez cher
Préparation : 10 mn / Cuisson : 20 mn

4 filets de bar - 8 crevettes roses cuites
1 noix de gingembre - 1 citron - huile d'olive
1/2 bouquet de coriandre
2 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe de crème fraîche
1 œuf - poivre du moulin - piment

Allumez le four sur th. 6/180°. • Décortiquez les crevettes et râpez le gingembre. Lavez, séchez et effeuillez la coriandre. • Mixez grossièrement les crevettes avec le gingembre, la coriandre, du sel, du poivre, du piment, la crème, l'œuf, 1 filet d'huile d'olive et la sauce soja. • Répartissez la farce sur les filets, roulez-les sur eux-mêmes, puis ficelez-les. Coupez le citron en fines rondelles et déposez-les sur les filets. Faites cuire dans le four 20 mn.

à table + **Vous pouvez cuire les filets farcis à la vapeur pendant 12 mn en posant sur le panier une feuille de papier sulfurisé piquée de quelques trous.**

Planche en bois, Merci.
Ficelle, De Bouche à Oreille.



Thym Tomate : Faites chauffer 10 cl de coulis de tomate, 10 cl de crème fleurette avec 1 c. à soupe de feuilles de thym frais ou surgelé, du sel, du poivre, un peu de piment, 1 pincée de sucre, 1 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, puis ajoutez 125 g de beurre en morceaux à la fin.

Quatre sauces originales pour accompagner vos rôtis de poisson et le poisson sous toutes ses formes

Citron Passion : Pressez le jus de 1 gros citron vert et de 1 ou 2 fruits de la passion (sans les graines), ajoutez un peu de gingembre râpé, du sel, du poivre, du piment. Faites chauffer au micro-ondes avec 125 g de beurre en morceaux et 1 c. à soupe d'aneth ou de basilic haché. Vous pouvez aussi ajouter 2 c. à soupe de lait de coco.

Hollandaise : Mettez 1 jus de citron et 4 jaunes d'œufs, un peu de sel et de poivre dans une casserole au bain-marie et remuez au fouet jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajoutez alors 250 g de beurre mou coupé en petits morceaux en remuant doucement, puis 10 brins de cerfeuil finement haché.

Soja Coriandre : Mélangez 4 c. à soupe de sauce soja avec 10 cl d'huile d'olive, 1 gousse d'ail hachée, 1/2 bouquet de coriandre et le jus de 1 citron en fouettant avec une fourchette pour émulsionner la sauce.

Coupelles, Muji.



RŌTI DE SAUMON AUX ÉPINARDS *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 30 mn

600 g de saumon sans peau ni arêtes
100 g de pousses d'épinards - 1 œuf
100 g de ricotta - 50 g d'amandes en poudre ou de mie de pain de mie
1 gousse d'ail - poivre du moulin - piment
huile d'olive - 2 c. à soupe de parmesan

Allumez le four sur th. 6/180°. • Coupez le saumon en deux dans l'épaisseur, arrêtez-vous avant de séparer les deux moitiés. • Mélangez la ricotta avec l'ail pelé et haché, l'œuf entier, les amandes ou la mie de pain, du sel, du poivre, un peu de piment et un filet d'huile d'olive. • Réservez 2 c. à soupe de farce et étalez le reste à l'intérieur du poisson, ajoutez la moitié des épinards crus lavés et refermez. • Etalez la farce réservée sur le poisson, posez dessus les épinards restants, ficelez l'ensemble, arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez et saupoudrez de parmesan. Faites cuire 30 mn au four, laissez reposer 5 mn le four éteint puis servez.

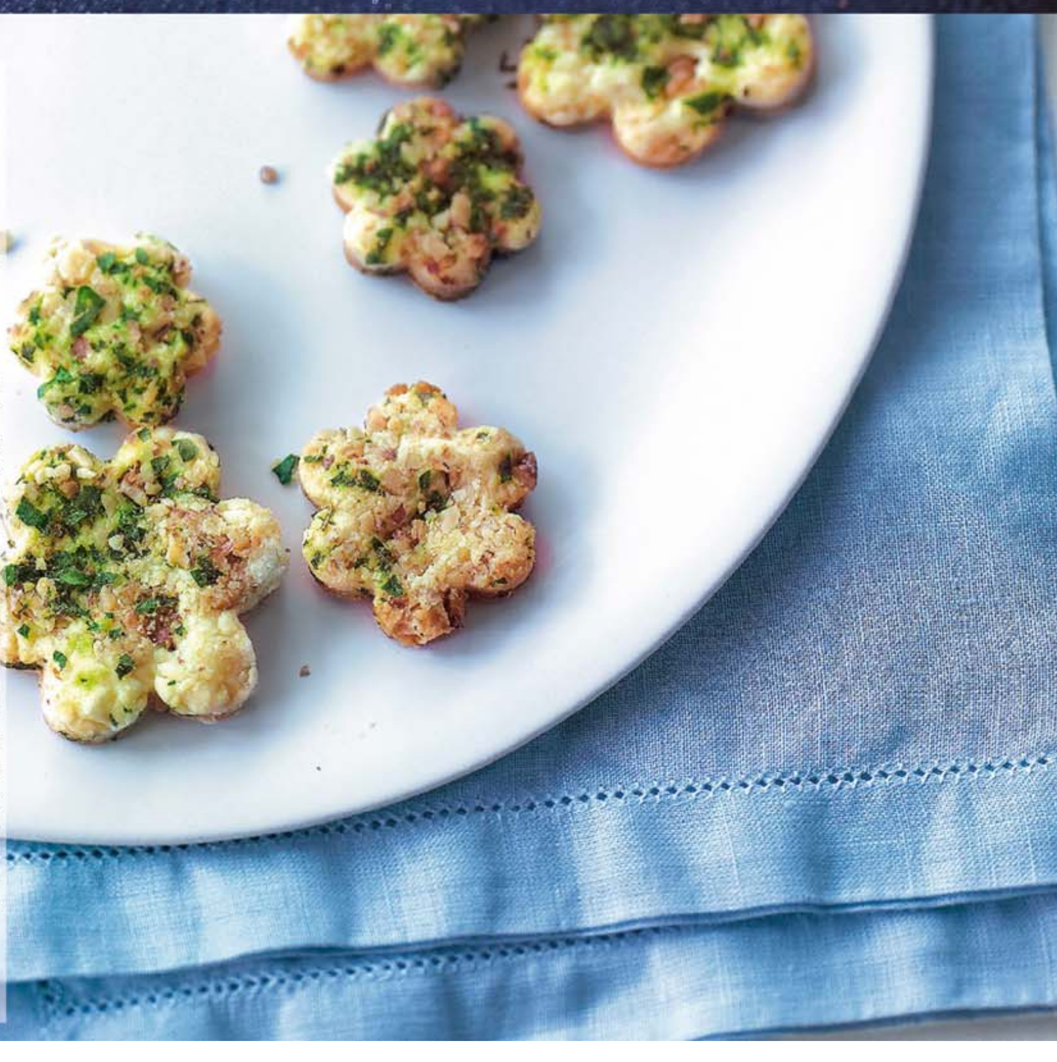
à table + **En version individuelle, superposez 2 morceaux de saumon avec un peu de farce au milieu, enveloppez dans des feuilles d'épinards blanchies 30 secondes dans de l'eau bouillante et égouttées. Passez au four 15 à 20 mn.**

Plat, Muji. Planche en bois, Merci. Ficelle, De Bouche à Oreille.



Jolis cœurs

NE PAS S'EMBARQUER



SOURIRES CROUSTILLANTS

(20 sablés environ)
Apéro / Facile / Bon marché
Préparation : 30 mn / Repos : 1 h
Cuisson : 10-12 mn

250 g de farine - 120 g de beurre
100 g de farine de maïs - poivre du moulin
100 g de persil haché (surgelé)
80 g de cerneaux de noix - 2 œufs
1 c. à café de sel - huile pour la cuisson

Concassez grossièrement les cerneaux de noix. • Dans un saladier, mélangez les farines et le sel. Ajoutez le beurre coupé en morceaux. • Travaillez la pâte avec les mains pour la réduire en un mélange sableux. • Incorporez les œufs. Malaxez bien la pâte et formez une boule. Réservez 1 h au réfrigérateur. • Préchauffez le four à th. 6-7/200°. • Etalez la pâte sur le plan de travail fariné. Répartissez les noix et le persil, poivrez généreusement et appuyez au rouleau pour intégrer le mélange à la pâte. • A l'aide d'une flûte à champagne retournée ou d'un emporte-pièce de votre choix (cœur, carré, losange), découpez des formes dans la pâte. Déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson légèrement huilé. • Enfournez et laissez cuire 10 à 12 mn : les sablés ne doivent pas dorer.

Bon à savoir ! **Dégustez les sablés froids avec des copeaux de parmesan.**



Promesses d'été

SANS **BISCUITS**

«Craquez pour les biscuits apéro!», nous intime Brigitte Namour dans ce petit hors-d'œuvre qui rend leur légèreté aux amuse-bouches. Et en plus, c'est du gâteau. Edité chez Mango, photos Valéry Guedes, stylisme Natacha Arnoult.



Crocdésirs

recettes en page 112



Crakimaïs



LOVE BOULETTES

(20 boulettes environ)
Apéro / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn

180 g de farine - 100 g de beurre
60 g de pistaches salées décortiquées
60 g d'amandes effilées
60 g de pignons - 1 œuf
1 c. à café de sel - fleur de sel
poivre du moulin - huile pour la cuisson

Préchauffez le four à th. 6-7/200°. • Dans un saladier, mélangez la farine, le sel et le beurre coupé en morceaux. • Travaillez la pâte avec les mains pour la réduire en un mélange sableux. • Ajoutez les pistaches, les amandes et les pignons, puis incorporez l'œuf. Malaxez bien la pâte. • Répartissez des petits tas de pâte en vrac sur la plaque du four recouverte de papier cuisson légèrement huilé. • Enfournez et laissez cuire 15 mn. Laissez refroidir. • Servez les boulettes saupoudrées de fleur de sel et généreusement poivrées.



GOUTZY *(20 biscuits environ)*

Apéro / Facile / Bon marché
Prép. : 30 mn / Repos : 1 h / Cuisson : 10-12 mn

150 g de farine - 200 g de comté râpé
200 g de bacon - 100 g de beurre fondu
1 œuf - 5 c. à soupe de lait
sel et poivre du moulin - huile pour la cuisson

Taillez le bacon en bâtonnets et faites-les griller à sec dans une poêle antiadhésive. • A l'aide d'un robot, mélangez le beurre fondu, le lait et le comté râpé. Incorporez la farine, l'œuf, 1 pincée de sel, le poivre et les bâtonnets de bacon. • Déposez la pâte sur le plan de travail, puis roulez-la en un boudin de 5 cm de diamètre. Réservez 1 h au réfrigérateur enveloppé de film alimentaire. • Préchauffez le four à th. 6-7/200°. • Sortez la pâte du réfrigérateur et ôtez le film. Débitez de fines tranches de pâte et disposez-les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson légèrement huilé. • Enfournez et laissez cuire 10 à 12 mn jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Dégustez ces petits biscuits froids avec des tomates-cerises.

Bon à savoir ! **Vous pouvez conserver une partie de la pâte au congélateur pour une autre occasion.**



Jeu de dames

recettes en page 112



JOLIS CŒURS *(12 sablés environ). Apéro / Facile / Bon marché*

Préparation : 30 mn / Repos : 1 h / Cuisson : 10-12 mn

100 g de farine - 160 g de poudre d'amande - 100 g d'échalotes hachées (surgelées) - 100 g de beurre
1 œuf entier + 1 jaune - 2 c. à soupe de graines de lin - 1 c. à café de sel - huile pour la cuisson

Dans un saladier, mélangez la farine avec la poudre d'amande et le sel. Ajoutez le beurre coupé en morceaux. Travaillez la pâte avec les mains pour la réduire en un mélange sableux. Incorporez l'œuf entier et le jaune puis formez une boule. • Réservez 1 h au réfrigérateur. • Préchauffez le four à th. 6-7/200°. • Etalez la pâte sur le plan de travail fariné. Répartissez les échalotes et appuyez au rouleau pour les intégrer à la pâte. • A l'aide d'un emporte-pièce en forme de cœur, découpez des sablés dans la pâte. • Déposez les cœurs sur la plaque du four recouverte de papier cuisson légèrement huilé. Parsemez de graines de lin. • Enfournez et laissez cuire 10 à 12 mn.



PROMESSES D'ÉTÉ *(20 cookies environ). Apéro / Facile / Bon marché*

Préparation : 30 mn / Cuisson : 15 mn

200 g de farine - 1/2 sachet de levure chimique - 1 œuf - 60 g de tomates confites - 60 g d'olives noires - 60 g de pignons de pin - 80 g de beurre - 2 c. à soupe de mascarpone - sel et poivre du moulin - huile pour la cuisson

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Coupez les olives en deux et ôtez les noyaux. Taillez les tomates confites en petits dés. • A l'aide d'un robot, mélangez la farine, la levure, le beurre coupé en morceaux, le mascarpone, 1 pincée de sel et de poivre. • Ajoutez l'œuf, les tomates confites, les olives et les pignons. • Mélangez délicatement la pâte avec une spatule. • Prélevez des morceaux de pâte de 10 g environ, façonnez des boules et aplatissez-les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson légèrement huilé. • Enfournez et faites cuire 15 mn. Laissez refroidir.



CROCDÉSIRS *(20 croquants environ). Apéro / Facile / Bon marché*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 35 mn

200 g de farine - 1 œuf entier + 1 jaune - 50 g de gingembre frais - 60 g de graines de sésame blanc et noir (mélangées) - 1 gousse d'ail - 1 c. à soupe de gingembre en poudre - 1 c. à soupe de soja clair (japonais)
5 cl d'huile neutre - 1 c. à soupe d'huile de sésame - sel et poivre du moulin - huile pour la cuisson

Préchauffez le four à th. 7/210°. • Pelez le gingembre et débitez-le en petits morceaux. Epluchez la gousse d'ail et coupez-la en deux. • A l'aide d'un presse-ail, recueillez la pulpe du gingembre et de l'ail dans un bol. Ajoutez le soja et les deux huiles. Fouettez pour bien émulsionner. • A l'aide d'un robot, mélangez la farine, l'huile au soja et au gingembre, 1 pincée de sel et 2 tours de poivre du moulin. • Ajoutez l'œuf entier et le jaune, les graines de sésame, puis mélangez à nouveau. • Déposez la pâte sur le plan de travail fariné et formez un boudin de Ø 5 cm. • Placez-le sur la plaque du four recouverte de papier cuisson légèrement huilé. Enfournez et laissez cuire 20 mn. • Avec un couteau, taillez en biais le boudin de pâte, en tranches de 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur le papier cuisson. • Saupoudrez les biscuits de gingembre et faites cuire à nouveau au four 15 mn afin qu'ils soient bien dorés. Laissez refroidir



CRAKIMAÏS *(20 sablés environ). Apéro / Facile / Bon marché*

Préparation : 30 mn / Repos : 1 h / Cuisson : 10-12 mn

160 g de farine - 100 g de farine de maïs - 100 g de beurre
100 g de menthe ciselée (surgelée) + 2 c. à soupe
2 œufs - 1 c. à café de sel - huile pour la cuisson

Dans un saladier, mélangez les deux farines et le sel. Ajoutez le beurre coupé en morceaux. Travaillez la pâte avec les mains pour la réduire en un mélange sableux. Incorporez les œufs et malaxez bien la pâte. Formez une boule et réservez 1 h au réfrigérateur. • Préchauffez le four à th. 6-7/200°. Etalez la pâte sur le plan de travail fariné. Répartissez la menthe et appuyez au rouleau pour l'intégrer à la pâte. • A l'aide d'un emporte-pièce, découpez des sablés d'une épaisseur de 2 cm environ. Déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson légèrement huilé. Parsemez de menthe ciselée. Enfournez et laissez cuire 10 à 12 mn : les sablés ne doivent pas dorer.



JEU DE DAMES *(20 sablés environ). Apéro / Facile / Bon marché*

Préparation : 30 mn / Repos : 1 h / Cuisson : 10-12 mn

250 g de farine - 200 g de roquefort - 200 g de tapenade noire - 140 g de beurre
1 c. à café de sel - 2 œufs - huile pour la cuisson

Dans un saladier, mélangez la farine et le sel. Ajoutez le beurre coupé en morceaux. • Travaillez la pâte avec les mains pour la réduire en un mélange sableux. Incorporez les œufs et 2 c. à soupe d'eau. Malaxez bien la pâte et formez une boule. • Réservez 1 h au réfrigérateur. • Préchauffez le four à th. 6-7/200°. • Etalez la pâte sur le plan de travail fariné. Partagez-la en deux rectangles. • Tartinez l'un des rectangles de roquefort écrasé et l'autre de tapenade. • Repliez chaque rectangle sur lui-même et pétrissez pour bien mélanger. Formez 2 boules. • Etalez les boules de pâte sur le plan de travail fariné, l'une après l'autre. • Avec un couteau, découpez des petits carrés de taille identique (faites un gabarit de 5 x 5 cm). • Déposez les carrés de pâte sur la plaque du four recouverte de papier cuisson légèrement huilé. • Enfournez et laissez cuire 10 à 12 mn : les sablés ne doivent pas dorer.

Bon à savoir ! **Servez les sablés froids sur un grand plat en alternant biscuits clairs et biscuits foncés comme le plateau d'un jeu de dames.**


Le Rosé
de Provence
dévoile...
Sous sa robe
lumineuse, des arômes délicats
Sous leur robe brillante... Les Rosés Côtes de Provence révèlent des senteurs subtiles et variées.
Reconnaissables à leur robe de lumière, cristalline et raffinée, ils offrent une large palette de nuances rose pastel.
Leurs dégustations dévoilent des arômes intensément fruités et épicés d'une grande fraîcheur et d'une belle maturité.
côtes de provence
CP
vins de provence
www.vinsdeprovence.com
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. A CONSOMMER AVEC MODÉRATION

UNE RECETTE DE BASE

photos **Jérôme Bilic**
réalisation **Marie Leteuré**



BASE POUR LA PÂTE À CHOUX

(pour 25 choux environ)
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn
Cuisson : 35 mn

125 g d'eau (12,5 cl)
125 g de lait (12,5 cl)
125 g de beurre
1/2 c. à café de sel
140 g de farine
4 œufs calibre 60 g

Faites chauffer l'eau et le lait dans une casserole à fond épais avec le beurre coupé en morceaux et le sel. • Ajoutez la farine en une fois, hors du feu, mélangez au fouet, puis remettez la casserole sur le feu en fouettant pendant 1 mn pour dessécher la pâte. • Ajoutez 3 œufs entiers, un par un, en fouettant à chaque fois jusqu'à ce que la pâte soit lisse, puis ajoutez le dernier œuf battu en omelette petit à petit. • Glissez la pâte dans une poche à douille munie d'une douille lisse de 1 cm de diamètre et déposez des petits choux sur une feuille de papier sulfurisé en les espaçant de quelques centimètres. • Allumez le four sur th. 5/150°, position chaleur tournante. • Faites cuire les choux pendant 30 mn et laissez-les refroidir sur une grille avant de les utiliser.

à table + **Si vous n'avez pas de poche à douille, glissez la pâte dans un sachet congélation puis coupez un des coins pour permettre à la pâte de sortir.**

... pour réaliser six desserts à partir de la même pâte.



CHOUQUETTES *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché – Préparation : 5 mn / Cuisson : 30 mn

1 pâte de base - 1 œuf - 100 g de sucre en grains

Allumez le four sur th. 5/150°, en position chaleur tournante. • Déposez les choux sur une feuille de papier sulfurisé posée sur la plaque du four. • Battez l'œuf entier en omelette et badigeonnez chaque chou à l'aide d'un pinceau. • Saupoudrez-les exagérément de sucre en grains, puis retirez l'excédent en inclinant la plaque et en faisant glisser le sucre qui n'a pas adhéré aux choux. • Faites cuire 30 mn et laissez tiédir sur une grille.

à table + **Si vous n'avez pas de sucre en grains, mixez quelques morceaux de sucre avec la fonction par à-coups du robot ou bien concassez-les avec un rouleau à pâtisserie.**



Choux mendiants
fiche-recette

Bol, Jia.



Profiteroles
fiche-recette

Coupelle, Jia.



Choux au citron
fiche-recette

Assiette, Asa.



Paris Brest
fiche-recette

Assiettes, Asa.

MINI-PIÈCE MONTÉE *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 40 mn

1 pâte de base - 150 g de sucre
Pour le décor
vermicelles blancs ou de couleur
Pour la crème pâtissière
25 cl de lait - 1 gousse de vanille
50 g de sucre - 3 jaunes d'œufs
20 g de farine - 20 g de Maïzena

Faites chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue en deux et grattée. • Fouettez le sucre et les jaunes d'œufs (les blancs ne sont pas utilisés) jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajoutez la farine et la Maïzena, puis versez le lait en mince filet dessus. • Retirez la gousse de vanille, remettez la casserole sur le feu et remuez avec un fouet jusqu'à ce que la crème épaississe et se détache des parois de la casserole. • Laissez-la refroidir complètement. • Faites cuire les choux comme dans la recette de base et laissez-les refroidir également complètement. • Avec des ciseaux, entaillez les choux au niveau de leur base, dessous, et à l'aide d'une poche à douille, remplissez-les avec la crème pâtissière. • Faites bouillir les 150 g de sucre et 6 c. à soupe d'eau sur feu assez vif jusqu'à ce que vous obteniez un caramel. • Passez les choux un par un dans le caramel, puis certains dans les vermicelles et assemblez la pièce montée au fur et à mesure.

à table + **Pour une pièce montée vertigineuse, réalisez plusieurs fois la recette de base.**
> Gardez-la dans un endroit frais, mais pas au réfrigérateur (le caramel fondrait), et dégustez-la rapidement.



retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

Plat, Asa.



COOKING CHEF

UN VIRTUOSE, DANS VOTRE CUISINE

Mélanger, pétrir, fouetter, râper, émincer… le robot Major Kenwood savait tout faire. Et maintenant il cuit pour votre plus grand plaisir !
Avec une maîtrise remarquable de la cuisson, du temps et des gestes, impossible de rater une recette ! Laissez-le faire, savourez votre plaisir et profitez de votre liberté !



DES OUTILS DE PRO

Livrés avec le Cooking Chef, ils vous permettent de réaliser toutes les préparations de l'entrée au dessert :
- Un kit comprenant une collection complète d'outils pour les préparations chaudes et froides : fouet ballon, batteur K, pétrin, batteur souple et mélangeur
- Un blender bol inox de 1,5 L
- Un bol multipro avec couteaux et 3 disques pour râper et émincer
- Un panier vapeur
- Une spatule nouvelle génération, souple et résistante à la chaleur, une corne et un dessous de bol.

Vous pouvez également compléter cette collection avec une gamme de 30 accessoires adapatables pour réaliser toutes les préparations.



IL NE RÉDUIT PAS LE TEMPS, IL LE DOMESTIQUE !

Le secret d'un plat réussi tient souvent à la juste durée de la cuisson et à la précision du mélange. Le Cooking Chef, vous libère de ces contraintes. Son atout : un variateur de vitesses complété de trois positions de mélanges dédiées à la cuisson. Osez enfin les sauces un peu sophistiquées ou la réalisation d'un délicieux risotto sans passer des heures à le remuer. Après avoir mis les ingrédients, sélectionnez la position de mélange, la température et réglez le temps. Le Cooking Chef se charge de tout !
Enfin, en attendant vos invités, gardez votre plat au chaud sans craindre une cuisson excessive grâce au minuteur de ce génial robot qui maîtrise le temps de 5 s à 3 h.

THON SUR CANAPÉS
Pour 8 personnes

1. Eplucher la gousse d'ail et l'échalote
2. Les hacher soigneusement. Les réserver
3. Hacher les câpres. Les réserver.
4. Mettre le beurre coupé en morceaux, l'ail et l'échalote hachés dans le Bol du robot
5. Installer le Batteur Souple
6. Régler la température sur 90°C et la vitesse sur « Mélange 1 »
7. Mélanger soigneusement le contenu du Bol du robot pendant 2 min 30 environ (ne pas colorer)
8. Arrêter le robot et ajouter dans le bol du robot les miettes de thon, le jus de citron vert, la crème liquide et les câpres hachés
9. Régler la température sur 90°C, le minuteur sur 5 min et la vitesse sur « Mélange 1 »
10. Saler et poivrer la sauce
11. A l'issue de ces 5 min, baisser la température à 70°C, régler le minuteur sur 5 min et la vitesse sur « Mélange 2 »
12. Ajouter enfin le persil ciselé et l'incorporer à la sauce en réglant la vitesse sur « Mélange 1 »
13. Servir cette sauce chaude ou tiède.



INGRÉDIENTS
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 2 cuillères à soupe de câpres
- 30 g de beurre
- 425 g de miettes de thon en boîte bien égouttées
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 25 cl de crème liquide
- Sel et poivre du moulin
- 2 cuillères à soupe de persil ciselé

PRÉPARATION
Préparation 5 minutes

CUISSON
Cuisson 15 minutes



UN GÉNIE DE LA CUISSON...

Mijoter, saisir, rissoler, cuire à la vapeur et même bouillir l'eau au-delà de 100°, le Cooking Chef maîtrise tous les types de cuisson avec une précision exceptionnelle. La plaque induction, située sous le socle, est équipée de deux sondes permettant une maîtrise de la température à 5° près. Et cela de 20 à 140°. Associé au mouvement des outils dans le bol, c'est une garantie de réussite. Essayez la délicate réalisation de la crème anglaise, vous serez étonné !

Cook & Coffee, Votre Espace Démo

Cook & Coffee est le nouveau concept store dédié à la préparation et l'expérimentation de la cuisine et du café. Venez découvrir et essayer le Cooking Chef et ses 30 accessoires, tous les jours du mardi au samedi de 10 h à 19 h.

NOUVEAU !
Cours de cuisine gratuits tous les samedis, sur rendez-vous uniquement.

Cook & Coffee,
3, rue Paul Cézanne
75008 Paris
01 53 75 44 44

LES LIVRES DE RECETTES COOKING CHEF



Ecrits par de grands chefs, ces livres vous donnent, en plus des idées, toutes les clés d'utilisation de votre Cooking Chef. Plus de 100 recettes à découvrir et savourer en famille ou entre amis !
Déjà parus « Desserts & entremets » et « Sauces et chutney ».
Pour toute information, renseignez-vous auprès du Cook & Coffee.

Découvrez le Cooking Chef en vidéo sur le site :
www.cookingchef.fr

KENWOOD

LE SAVOIR-FAIRE KENWOOD, LA °CUISSON EN PLUS

bela vista



A TABLE !

> Six seniors PAGE 122
La nutrition, c'est la force de l'âge

> Jus de chef PAGE 128
Trish Deseine cuisine William Ledeuil

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**

Casserole-wok, The Conran Shop

> Café gourmand PAGE 134
Le dessert de la décennie

> Chef de rayon PAGE 140 Alain Senderens au supermarché

> 10 vins gorgés de soleil PAGE 146
Maroc, Grèce, Espagne, Syrie...





La cuisine des sucres lents, c'est certes un jeu d'enfants, mais il n'y a pas d'âge pour s'y mettre. Notre diététicienne Véronique Liégeois nous dit qu'une recette peut être alléchante et bourrée d'anti-oxydants. Là, deux ou trois préjugés ont dérouillé.

photos **Jean-Claude Amiel**
texte et recettes **Véronique Liégeois**
réalisation **Sandrine Giacobetti**

Six seniors

Idées menus

Pique-nique respectif
> Tartines aux anchois
> Lentilles corail aux épices et torsades au quinoa
> Tomates-cerises
> Sorbet framboise

Menu des beaux jours
> Melon et jambon d'Aoste
> Gnocchetti de patate douce, sauce au mascarpone
> Abricots caramélisés au beurre salé

Dimanche en famille
> Salade de mâche, figues et magret de canard
> Saumon en papillote aux baies roses
Flans de courgettes
> Sushis aux framboises et aux mangues

Le goûter reconstituant
> Billes de tapioca écarlates, lait rose
> Cookies aux noisettes



Lentilles corail aux épices et torsades au quinoa
fiche-recette

Set, The Conran Shop. Bol, Le Bon Marché Rive Gauche.







Gnocchetti de patate douce sauce au mascarpone
fiche-recette

Set, The Conran Shop.
Assiette et couverts, Le Bon marché.

Fibres, minéraux et glucides complexes (sucres lents) au menu

Le groupe des féculents est vaste, et il est dommage de se limiter aux pâtes, pommes de terre et riz, même si leur intérêt nutritionnel reste intéressant.

A intégrer régulièrement dans les menus :

> La polenta. Cette semoule de maïs est très riche en glucides complexes (près de deux fois plus que les pâtes), et elle se distingue par sa richesse en pigments jaunes antioxydants (prévention du vieillissement, entretien de la peau).

> Les légumineuses. Riches en protéines végétales, en fer, en calcium, en magnésium, les haricots, lentilles et pois permettent de répondre aux besoins des ados, surtout quand ils consomment peu de viande.

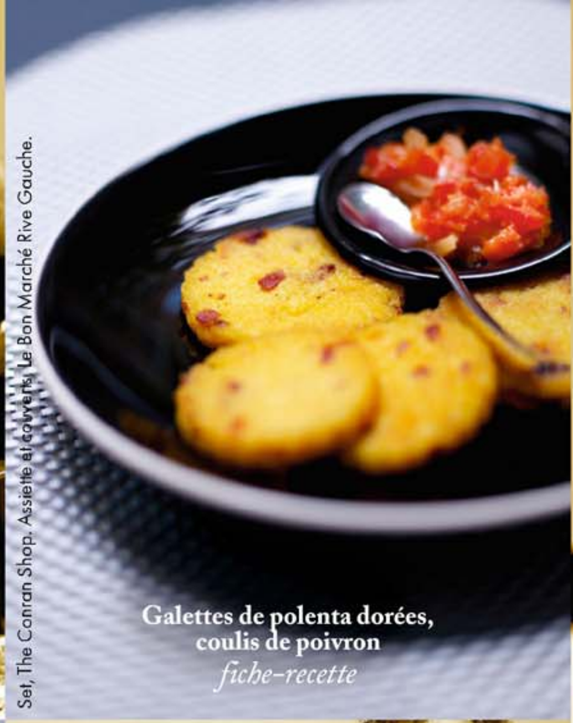
> Le tapioca. Issues du manioc, ces petites billes transparentes sont un vrai délice en version sucrée, pour réaliser entremets et milk-shake. On modernise le tapioca de grand-mère en le colorant et en le parfumant aux épices, au thé vert…

> Le quinoa. La petite graine qui trompe son monde, puisqu'elle n'a rien à voir avec les céréales. C'est en effet une cousine de la betterave et de l'épinard. Sa concentration en magnésium, fer, oligo-éléments et vitamines du groupe B est remarquable : c'est un féculent à consommer au moins une fois par semaine.

> La patate douce. Elle présente les mêmes avantages nutritionnels que la pomme de terre (glucides complexes, fibres, potassium), mais elle apporte en plus une bonne dose de bêta-carotène, précurseur de la vitamine A (indispensable à la croissance).

> Le riz gluant. Le riz qui change du riz… Doux, moelleux et amusant à cuisiner, il est délicieux aussi bien sucré que salé. Son petit plus : un concentré de glucides qui le rendent particulièrement digeste. Un aliment idéal pour les actifs.





Set, The Conran Shop. Assiette et couverts, Le Bon Marché Rive Gauche.

Galettes de polenta dorées, coulis de poivron
fiche-recette



Set, The Conran Shop. Bol, Le Bon Marché Rive Gauche.

Salade croquante au quinoa
fiche-recette



Cuisine facile : les bonnes associations

Les féculents peuvent parfaitement représenter la base du repas, surtout au dîner où la viande n'est pas indispensable.

> Associez-les aux crudités, pour en faire des salades complètes et rassasiantes. Le riz, le boulghour, le quinoa, les haricots rouges, se marient aux tomates, concombres, radis, mais aussi aux fruits comme la pomme, le kiwi, la mangue, le melon.

> Choisissez les bonnes sauces pour assaisonner la polenta, le quinoa, le boulghour, le riz… Par exemple, à base de coulis de tomate, de champignon, de poireau, de poivron, d'herbes fraîches, qui n'apportent quasiment pas de calories supplémentaires. Mais ne négligez pas le filet d'huile (pour les acides gras essentiels) ou la noix de beurre (vitamines A et D).

> Féculents et laitages constituent une association d'excellente valeur nutritionnelle. Leurs protéines se complètent, tout comme leur apport vitaminique et minéral. Les dés de fromage dans les salades (de quinoa, de lentilles), les sauces au yaourt (avec les haricots, le boulghour), les gratins (polenta) ou les cuissons au lait (tapioca, riz, polenta…) sont donc particulièrement indiqués.



Des féculents à chaque repas

On pense souvent qu'ils sont caloriques et qu'ils font grossir : il n'est est rien !

Les féculents, sources irremplaçables de glucides complexes (sucres lents), sont indispensables à chaque repas, et en quantité suffisante :

> Au moins 150 g par jour pour un enfant de 6-8 ans.

> 300 à 400 g pour un adolescent actif.

> 200 g minimum pour une femme adulte.

> Après 60 ans, les besoins ne changent pratiquement pas : comptez au moins 150 à 200 g par jour, selon l'activité physique.

Et il faut ajouter à ces quantités de pâtes, riz ou légumineuses, une portion de pain à chaque repas (entre 150 et 350 g selon l'âge et l'activité).

Ne craignez pas de faire prendre du poids à vos enfants en leur servant des féculents : dépourvus de lipides et sources de fibres, ils rassasient et régulent l'appétit très naturellement.



Billes de tapioca écarlates, lait rose
fiche-recette

Set, The Conran Shop. Tasse et sous-tasse, Le Bon Marché Rive Gauche.







Sushis aux framboises et aux mangues
fiche-recette

Set, The Conran Shop. Bol et couverts, Le Bon Marché Rive Gauche.



Et pour gagner du temps

Certains féculents sont un peu lents à cuire, mais il suffit de s'organiser :

> Les lentilles, surtout la lentille corail (débarrassée de son enveloppe cellulosique) cuisent en 15 mn environ. Consommez-les plutôt al dente, elles seront plus digestes.

> Achetez les haricots rouges, les flageolets et les pois chiches en boîte, en sachet souple ou surgelés. Il suffit de les réchauffer 2 mn, puis de les accommoder à votre convenance. Leurs caractéristiques nutritionnelles sont parfaitement préservées.

> Optez pour les mélanges de céréales et graines variées (boulghour, quinoa, flocons de soja, sésame...) précuits : ils sont prêts en 10 à 15 mn.

> La patate douce se prépare comme la pomme de terre : cuite à l'eau, à la vapeur ou sautée (toujours pelée et coupée en morceaux). Elle est à point en 10 à 20 mn maximum.

> Mention spéciale pour la polenta, prête en moins de 10 mn.

> Enfin, la plupart des féculents sont faciles à réchauffer : faites-en cuire pour deux repas, vous les accommoderez différemment le lendemain (en salade, en galette, avec une sauce tomate, sautés avec des légumes...).

Photos réalisées à l'école de cuisine La Cuisine Paris (voir adresses p.176).

Serviett...n, poêle et sauteuse; The Conran Shop

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr



C'EST DE LA TRISH

Chaque numéro, Trish Deseine (auteure de nombreux best-sellers culinaires) nous fait sa revue de chef. Aujourd'hui, l'élu de ses papilles est ***William Ledeuil*** *des restaurants Ze Kitchen Galerie et KGB, à Paris.*

Photos **Jean-Claude Amiel** - texte **Trish Deseine** - réalisation **Sandrine Giacobetti**

William Ledeuil est un chef atypique, chouchouté par les médias français. Très loin du bistrotier aux grandes mains et tablier taché, tapant ses clients dans le dos, il est discret mais chaleureux. Souriant mais jamais trop. Toujours en self-control impec, un peu sur la réserve, on le verrait aussi bien tout powerpointé, en costard cravate, dans un boardroom américain que dans ses deux salles de restaurants très artys de la rue des Grands Augustins. Après une carrière qui débute dans le management, il se trouve par hasard et par passion dans les cuisines de Guy Savoy. Il se jure d'être patron de sa propre maison avant 30 ans. Chose faite grâce à un partenariat très réussi avec l'ancien maître du Savoy. Il ouvre en 2001, en plein boom fusion, Ze Kitchen Galerie. Une galerie dans laquelle se trouve une cuisine, car William est dingue d'art contemporain et profite des murs de son restaurant pour garder ses œuvres près de lui toute la journée. Dans la cacophonie culinaire générale de l'époque, sa cuisine sonne juste. Elle est stylisée, graphique, mais l'esthétique ne dérange jamais. Bien au contraire. Car William déguste surtout et d'abord avec les yeux. Ses couleurs du goût sont à la fois le moteur et la fondation de ses plats. Cela a l'air si simple, mais combien de fois est-on dupé par une composition ou une déco dans l'assiette finalement trompeuse en bouche ? Pas ici. Les yeux se régalent, le palais ensuite. Chaque fois, sans faille. Paf ! Bingo ! On ne reconnaît pas toujours tous les éléments devant soi ? Je vous le promets, c'est réconfortant d'être si déroutée. Des surprises mystérieuses ? Bien heureux ! Ici, les découvertes sont bienveillantes, elles passent toujours sans fausse note. *And what you see is what you get.*

TARTARE DE CRABE, RADIS MARINÉ

(4 pers.) Plat / Facile / Assez cher
Préparation : 15 mn / Cuisson : 10 mn / Au frais : 3 h

Pour le tartare :

300 g de chair de crabe décortiquée
150 g de mangue taillée très finement
2 c. à soupe de cive chinoise
quelques feuilles de basilic thaï
1 c. à soupe d'huile d'olive - sel de céleri
1 ou 2 c. à café de jus de citron

Pour le radis mariné :

1 radis long rouge
20 cl de mirin
20 cl de vinaigre de riz

Epluchez le radis et taillez-le en longues lamelles. • Faites bouillir le mirin et le vinaigre de riz ensemble et versez-les sur le radis. Laissez refroidir et mariner quelques heures au réfrigérateur. • Avant de servir, lavez, séchez et ciselez le basilic thaï. • Mélangez tous les ingrédients mentionnés pour le tartare. • Montez un millefeuille ou repliez les lamelles de radis autour d'une petite cuillerée de tartare. Servez tout de suite.



Une des bouchées étonnantes des hors-d'œuvre de KGB. Goûtue et rafraîchissante, comme toute la cuisine de William.

Qu'avez-vous eu envie de faire avec votre deuxième restaurant, KGB, après Ze Kitchen Galerie ?
Ces dernières années, c'est le Japon qui m'inspire peut-être le plus. Au KGB, je voulais proposer des petits plats, des hors-d'œuvre, tapas ou antipasti en petite quantité. On n'a pas la même perception, la même expérience d'un plat en petite bouchée. C'est plus intense.

On dit que les voyages sont ce qui vous nourrit le plus.
Quand j'ai ouvert Ze Kitchen Galerie, mes seuls voyages en Asie étaient des sorties quasi quotidiennes dans le 13e arrondissement à Paris ! Ils n'étaient vraiment pas sympas ! Je me cachais pour pouvoir goûter les produits. Ils ne donnaient aucune explication ni traduction. C'était en pleine période de la cuisine fusion. La cuisine thaïe me faisait terriblement envie, donc j'ai acheté beaucoup de livres, exploré et goûté comme j'ai pu à Paris puis j'ai lancé la carte. Ce n'est qu'après 8 mois d'ouverture que je suis allé en Thaïlande ! Et là, j'ai découvert une générosité, une richesse humaine et culinaire que j'avais à peine soupçonnées. C'était une vraie claque. Alors j'ai goûté, mangé, cuisiné avec eux, suivi des cours ; ce qui a à nouveau transformé ma cuisine à la Galerie.

Et depuis ?
Eh bien, j'essaie de voyager au moins 3 mois dans l'année. C'est excellent pour le palais ! Et d'un point de vue familial, cela m'est nécessaire. Voyager, découvrir en famille, c'est une priorité, mon équilibre.

Et le Japon ?
C'est peut-être de là qu'est arrivé l'équilibre dans ma cuisine. Plutôt que de mettre trop de telle ou telle herbe, j'ai appris à doser, à être précis dans les cuissons. 40 minutes, c'est 40 minutes. Mais en même temps, je ne suis pas un technicien, mais un visuel. Au Japon, l'esthétique, la présentation, c'est primordial. Ce rapport au produit, la notion de qualité sont très importants et la médiocrité n'a pas de place. Ce sont des plats à relief, où le condiment est roi. Vous savez, en France, un plat a le même goût du début à la fin. Dans la cuisine japonaise, ce sont des couches successives, une architecture bien définie.

On a l'impression de n'entendre parler que du produit, produit, produit. Votre cuisine est déroutante car les saveurs et votre façon de les associer sont si nouvelles ! La démarche est pareille lorsqu'une cuisine s'appuie autant sur des herbes, la surprise exotique ?
Tout à fait. Encore plus ! Toujours ! J'ai été élevé à la campagne. Je sais ce que c'est de choisir une bête sur pied, de savoir comment sera une viande rien qu'au toucher du muscle encore vivant. Le culte du produit est partout, mais je trouve que nous avons encore trop de revendeurs en France. Les jeunes ne vont pas assez à l'origine du produit, dans les champs, sur les bateaux. C'est là la vraie source et la vraie connaissance. Joël Thiébault, le maraîcher, devrait faire école.





« Devenue signature dish au KGB, ses saveurs toniques et aromatiques aiment la lotte bien charnue. Ajoutez du lait de coco au jus de coques pour de la douceur en plus. »



SAUMON MI-FUMÉ POIREAUX VINAIGRETTE MANGUE CITRONNELLE

(4-6 pers.)
Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 5 mn

200 g de saumon mi-fumé (ou de la truite)
6 mini-poireaux - huile d'olive
15 cl de jus de mangue
1 bâton de citronnelle
1 petit morceau de gingembre frais
quelques petits pois au wasabi

Faites cuire les poireaux avec un peu d'huile d'olive dans un panier à vapeur et laissez refroidir légèrement. • Pour la vinaigrette, faites réduire au quart le jus de mangue avec le gingembre haché finement et la citronnelle coupée en bâtonnets. • Ajoutez de l'huile d'olive et émulsionnez comme pour une vinaigrette habituelle. • Disposez les poireaux sur l'assiette et le saumon par-dessus. Nappez de vinaigrette, parsemez de petits pois au wasabi.

LOTTE GRILLÉE, SAUCE VIERGE AU PAMPLEMOUSSE

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché / Prép. : 25 mn Cuisson : 20 mn

500 g de lotte
1 kg de coques
1 c. à soupe d'huile d'olive
3 ou 4 carottes pourpres
quelques feuilles de basilic thaï
Pour la sauce vierge :
3 c. à soupe de ciboulette ciselée
2 gousses d'ail finement haché
3 à 4 c. à soupe d'huile d'olive
les quartiers de 1 pamplemousse prélevés à vif

Coupez la lotte en tronçons. • Ouvrez les coques dans une casserole chaude, récupérez leur jus et décortiquez-les. • Faites cuire les carottes à l'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-les à l'eau glacée afin de préserver leur couleur. • Faites la sauce vierge en mélangeant tous les ingrédients. • Faites griller la lotte dans une poêle avec de l'huile d'olive. • Réchauffez les carottes et les coques dans le jus des coques. • Servez avec la lotte grillée 3-4 mn de chaque côté, le jus et la sauce vierge. Ajoutez quelques feuilles de basilic thaï sur le dessus.



Mon interprétation très très libre d'un plat de William. Juste quelques saveurs asiatiques pour réveiller un saumon mi-fumé.



William, blind test.

Pas facile de couper toute la lumière du regard de William dans un KGB si clair. Pour un chef qui mange «d'abord avec les yeux», ce blind test n'est pas un exercice évident.

Du camembert

Ah, un excellent camembert ! Il n'y a pas de fromage au restaurant, donc quand j'en mange, j'aime bien en faire un repas entier, souvent le dimanche. C'est une vraie fête. J'aime particulièrement ceux de chez Quatrehomme.

De la menthe fraîche

Ça m'évoque surtout un bon thé à la menthe, que j'aime beaucoup. C'est très à la mode en ce moment mais j'utilise très peu de menthe au restaurant, je préfère apporter de la fraîcheur par la galanga, la citronnelle. Les autres rhizomes omniprésents dans la cuisine chez KGB ou Ze Kitchen Galerie sont le curcuma et le gingembre, mais le jeune gingembre, bien frais. Ça n'a rien à voir avec celui qui est vendu souvent trop mûr, trop sec. Lorsque je démarrais Ze Kitchen Galerie, je passais tout mon temps dans le 13e arrondissement, à explorer les goûts, les produits. Souvent, je cassais les emballages en douce afin de sentir, et même de goûter ce qui se trouvait à l'intérieur.

Une framboise

Mmmm. J'ai beaucoup de chance de pouvoir aller à la campagne et les cueillir en saison pour des confitures. J'essaie toujours de caler un week-end en juin pour y aller. J'adore ça.

De la moutarde de Dijon

Très classique. Personnellement, j'adore la Savora.

Des feuilles de kafir lime séchées

C'est l'un des plus importants éléments dans ma cuisine, avec la citronnelle et le lait de coco. J'aime aussi le yuzu, le cumbawa. On a du mal à s'approvisionner mais avec l'aide de professionnels comme Michel Bachès, qui produit ces agrumes en France, ça commence. J'adore faire des condiments avec le yuzu pour faire durer le plaisir. J'en fais un jus acide-doux avec du gingembre mariné pour relever le riz, un poisson.

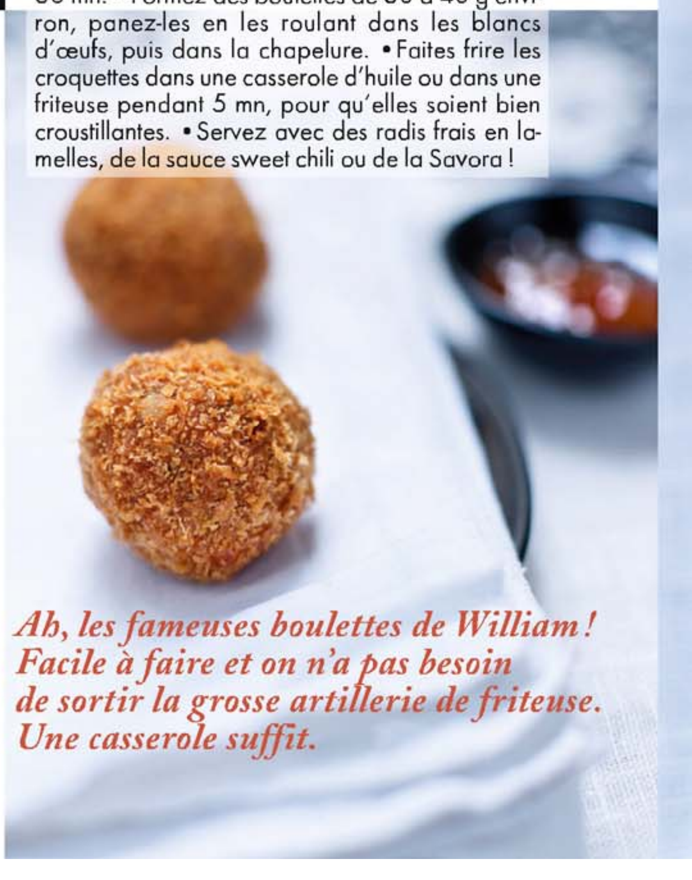


CROQUETTES DE LAPEREAU ET PORC

(4-6 pers.) Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 25 mn / Cuisson : 10 mn
Au frais : 30 mn

150 g de poitrine de porc cuite
400 g de lapereau haché
100 g de champignons shiitake en morceaux
2 c. à soupe de basilic thaï - 2 c. à soupe de coriandre
2 c. à soupe de cive - 40 g de gingembre haché
1 c. à soupe de Savora
1 c. à soupe de crème d'artichaut
1 c. à café de purée de piment
huile d'olive - blanc d'œuf légèrement battu
100 g de chapelure ou de mix pour tempura

Taillez la chair de porc en dés et faites-la sauter rapidement avec le lapereau haché dans une poêle avec l'huile d'olive. • Faites sauter les champignons. • Mélangez la chair de porc, de lapereau, les champignons, les herbes ciselées, le gingembre, la Savora, la crème d'artichaut et la purée de piment. Mélangez bien et laissez au freezer 30 mn. • Formez des boulettes de 30 à 40 g environ, panez-les en les roulant dans les blancs d'œufs, puis dans la chapelure. • Faites frire les croquettes dans une casserole d'huile ou dans une friteuse pendant 5 mn, pour qu'elles soient bien croustillantes. • Servez avec des radis frais en lamelles, de la sauce sweet chili ou de la Savora !



Ah, les fameuses boulettes de William ! Facile à faire et on n'a pas besoin de sortir la grosse artillerie de friteuse. Une casserole suffit.

« En 3 secondes, elles sont faites ! Douces, aromatiques et fraîches, elles finissent merveilleusement un repas épicé. »



SOUPE DE FRAISES CITRONNELLE, CRÈME À LA VANILLE ET MASCARPONE *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Au frais : 3 h

500 g de fraises mara des bois
2 bâtons de citronnelle
15 cl de crème fleurette
1 c. à soupe de mascarpone
1 gousse de vanille grattée

Mixez les fraises avec la citronnelle épluchée et découpée en tronçons, puis passez dans un tamis fin. • Mettez au frais. • Montez la crème en chantilly avec le mascarpone et mélangez les graines de vanille à la chantilly. • Servez la soupe dans des petits verres transparents avec une cuillerée de crème pour décorer.

SOUPE DE CHOCOLAT BLANC-PASSION-LAIT DE COCO

(6-8 pers.) Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Au frais : 3 h

500 g chocolat blanc cassé en morceaux
25 cl de jus de fruit de la passion frais
50 cl de lait de coco
1 gousse de vanille grattée

Dans une casserole, portez à ébullition le lait de coco, le jus de fruit de la passion et la vanille (graines et gousses). • Hors du feu, versez les morceaux de chocolat blanc et fouettez. Vous obtenez un mélange très onctueux (surtout, ne pas remettre sur le feu). • Retirez les gousses de vanille après les avoir pressées et filtrées. Mettez au frais. • Versez la soupe dans de petits verres transparents.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

Adresses p. 176


CAFFÉ DEI CIOPPI
_ TORTA SBRISOLONA
+ CRÈME MASCARPONE
+ MAROCCHINO
_ SABLÉS "S"
+ BARBAGLIATA MILANESE
_ BÜNET
+ CAFFÉ PÂTE À TARTINER
_ PASTA DI MANDORLA
+ LATTE MACCHIATO
_ TORTA ALLA RICOTTA
+ CAFFÉ FRAPPÉ

CAFÉ **GOURMAND**

Il y a eu le risotto, le tiramisu et le mojito, qui offraient l'avantage d'une formule facile, alléchante et surtout déclinable à l'envi. Aujourd'hui, c'est le café assorti de petites tapas sucrées qui est devenu un classique revisité un peu partout par le menu. Quelques suggestions du jour par le chef du Caffè dei Cioppi.

photos **Edouard Sicot** - réalisation **Natacha Arnoult**



Torta alla ricotta et caffè frappé
recette page 138





Torta Sbrisolona + marocchino

Napperon, Monoprix



Sablés "S" + barbagliata milanese

Plat sur pied, The Conran Shop.



Pasta di mandorla
+ latte macchiato

BÜNET + CAFFÈ PÂTE À TARTINER

(4-6 pers.) Préparation : 15 mn
Cuisson : 30 mn / Repos au frais : 3 h

6 c. à soupe de sucre - 6 œufs
6 c. à soupe de cacao en poudre
1 l de lait - 25 cl de crème fleurette
250 g d'amarettis émiettés
1 c. à soupe d'amaretto
1 c. à café d'extrait de café
Pour le caramel : 150 g de sucre
5 cl d'eau - 1 c. à café d'extrait de café
2 gouttes de jus de citron
Pour le café : 6 c. à café de pâte à tartiner

Préchauffez le four à th. 6/180°. Préparez un bain-marie et glissez-le au four. • Portez le lait et la crème à ébullition. • Fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le cacao et mélangez bien. Versez le mélange lait-crème, puis ajoutez l'amaretto, l'extrait de café et les amarettis. Mélangez. • Préparez un caramel avec le sucre, l'eau, l'extrait de café et le jus de citron. Lorsqu'il est doré, versez-le au fond de 6 ramequins. • Ajoutez la préparation et placez au bain-marie. Couvrez avec du papier alu et faites cuire 25-30 mn. La crème doit rester tremblotante. • Sortez les bünet du four et laissez refroidir. Filmez et placez au frais 3 h. Démoulez sur des assiettes à dessert. • **Café pâte à tartiner :** Tartinez 6 tasses de 1 c. à café de pâte à tartiner chacune et faites couler six expressos serrés.



Assiette, Zero One One

Recettes en page 138



TORTA ALLA RICOTTA ET CAFFÈ FRAPPÈ *(6 pers.)*

Préparation : 30 mn / Repos au frais : 1 h / Cuisson : 40 mn

Pour la pâte sucrée : 250 g de farine tamisée - 150 g de beurre à température ambiante - 80 g de sucre semoule - 1/2 gousse de vanille fendue et grattée - 1 pincée de sel - 1 œuf
Pour la crème à la ricotta : 500 g de ricotta - 150 g de sucre semoule - 40 g de pépites de chocolat - 1 c. à café de zeste d'orange non traitée râpé finement Pour les cafés frappés : 6 cafés bien serrés - 4 c. à soupe de sucre - 12 glaçons pilés - 1 pincée de cannelle en poudre

Préparez la pâte sucrée : mélangez le beurre, le sucre et la vanille. • Ajoutez la farine et le sel, puis l'œuf. • Formez une boule et réservez au frais pendant 1 h minimum. • Etalez la pâte et garnissez un moule à tarte beurré. Réservez au frais. • Préchauffez le four à th. 6/180°. • **Préparez la crème :** mélangez la ricotta et le sucre semoule. Ajoutez le zeste d'orange et les pépites de chocolat. • Etalez le mélange sur le fond de tarte et faites cuire 40 mn, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. • **Cafés frappés :** préparez 6 expressos serrés et versez-les dans un blender. Ajoutez le sucre en poudre, les glaçons pilés et la cannelle (facultatif). Mixez jusqu'à l'obtention d'une mousse dense. Versez dans des verres à Martini.



SABLÈS "S" + BARBAGLIATA MILANESE *(6 pers. env.) Préparation : 20 mn / Cuisson : 10–15 mn*

Pour les sablés : 250 g de beurre mou - 110 g de sucre glace - 10 g de miel (1 c. à café) - 1 œuf + 1 jaune à température ambiante - 375 g de farine - 25 g de fécule de pomme de terre -1 c. à café d'extrait de vanille - le zeste d'1/2 citron non traité râpé finement Pour le chocolat chaud : 60 cl de lait - 60 cl de crème entière - 300 g de chocolat noir - 80 g de sucre en poudre - 1 c. à soupe de sucre glace

Préparez les sablés : Préchauffez le four à th. 5-6/160°. • Travaillez le beurre en pommade avec le sucre glace, le zeste et la vanille. • Ajoutez le miel, puis l'œuf et le jaune. Mélangez délicatement. Incorporez la farine et la fécule. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. • Transférez la pâte en petite quantité dans une poche à douille cannelée. • Formez des "S". • Enfournez 10-15 mn jusqu'à ce que les sablés soient dorés. • **Chocolat chaud chantilly :** portez le lait et 40 cl de crème à ébullition. • Ajoutez le chocolat noir et le sucre et faites fondre sur feu doux en fouettant. • Fouettez 20 cl de crème en chantilly en ajoutant petit à petit le sucre glace. • Versez le chocolat dans des tasses et déposez une bonne cuillère de chantilly sur le dessus.



TORTA SBRISOLONA + MAROCCHINO *(4 pers.)*

Préparation : 30 mn / Repos au frais : 1 h / Cuisson : 20 mn

Pour la pâte : 100 g d'amandes entières brutes - 100 g de sucre semoule + 2 c. à soupe - 100 g de beurre froid - 50 g de farine de maïs - le zeste de 1 citron non traité - 1/2 gousse de vanille fendue et grattée - 125 g de farine - 1 œuf + 2 jaunes Pour la crème mascarpone : 125 g de mascarpone bien froid - 125 g de crème fleurette bien froide - 3 jaunes d'œufs - 40 g de sucre - 1 gousse de vanille - 1 c. à soupe de marsala ou d'amaretto Pour les marocchino : 4 cafés serrés - 20 cl de lait - cacao en poudre

Préparez la crème au mascarpone : battez les jaunes d'œufs, le sucre, le zeste, 1 c. à soupe de marsala ou d'amaretto et les graines de la gousse de vanille fendue en deux. • Fouettez ensemble le mascarpone et la crème fleurette comme une chantilly. • Incorporez cette crème au mélange œufs-sucre délicatement. Répartissez dans 4 verres et réservez au frais. • **Le sbrisolona :** Coupez le beurre en morceaux. Broyez les amandes. • Dans un bol, mélangez les amandes, le sucre, la farine, la farine de maïs, 1 pincée de sel et la vanille. • Ajoutez le beurre et travaillez du bout des doigts pour obtenir une préparation sablée. • Ajoutez l'œuf et les 2 jaunes, puis mélangez tout en gardant un aspect émietté. • Mettez la pâte dans un moule à tarte beurré en tassant très légèrement. • Réservez au frais 1 h. • Préchauffez le four à th. 5-6/170°. • Faites cuire 20 mn. Saupoudrez de sucre à la sortie du four. • **Les marocchino :** faites couler les expressos dans 4 petits verres. • Portez le lait à ébullition et faites-le mousser à l'aide d'un fouet à lait. • Versez le lait sur les expressos et saupoudrez de cacao. Sucrez à volonté.

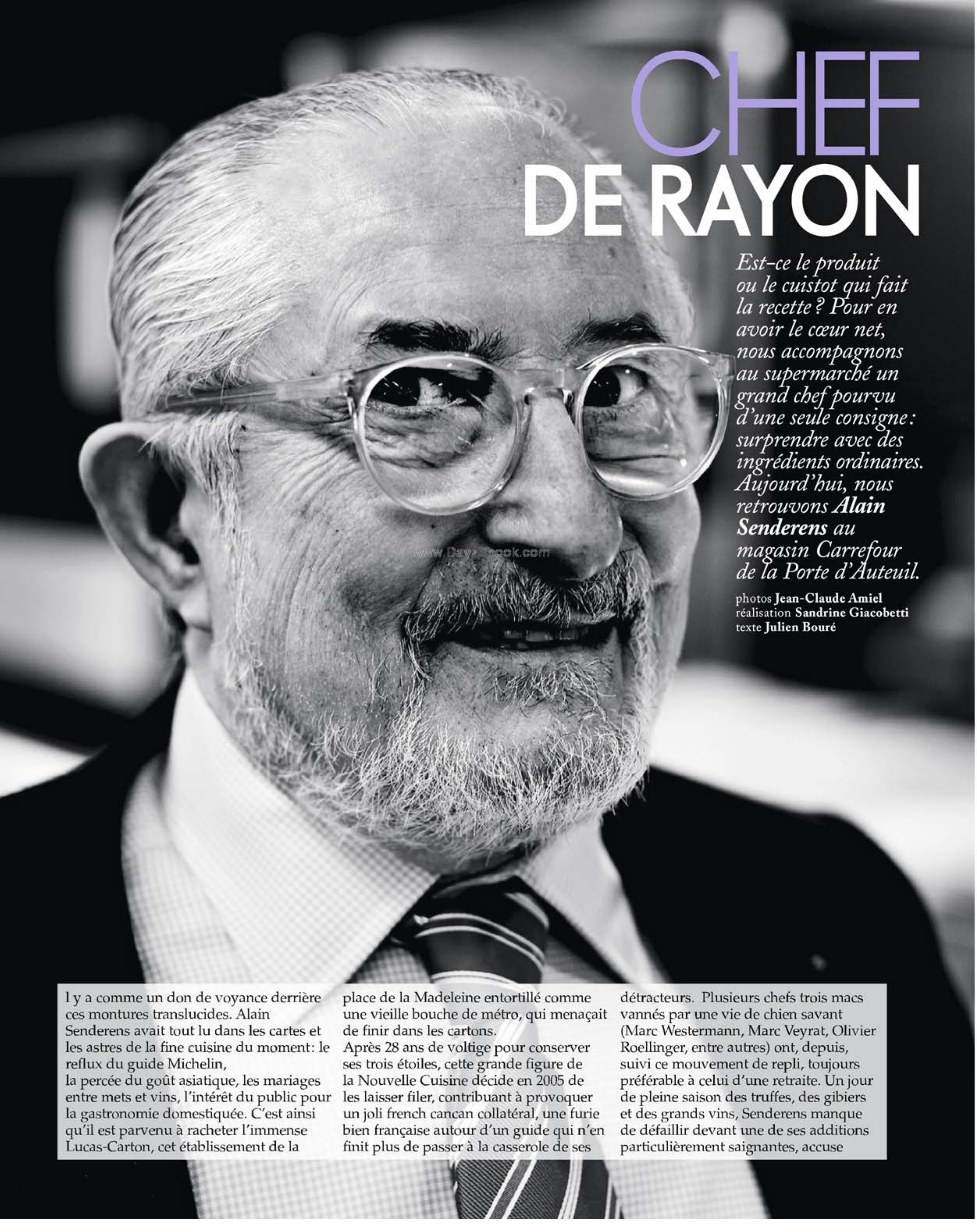


PASTA DI MANDORLA + LATTE MACCHIATO *(4 pers.) Préparation : 20 mn / Cuisson : 15 mn*

Pour les biscuits : 120 g de sucre glace - 120 g d'amandes entières - 1/2 c. à café de levure chimique - 1/2 c. à café d'extrait d'amande amère - 1 c. à café de zeste de citron non traité râpé finement - 1 blanc d'œuf
Pour les latte macchiato : 1 litre de lait entier - 4 cafés serrés

Préparez les biscuits : préchauffez le four à th. 5/150°. • Broyez finement les amandes et la moitié du sucre dans un robot. • Transférez dans un bol avec le reste de sucre glace et la levure. Mélangez. Ajoutez le blanc d'œuf, l'extrait d'amande et le zeste. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. • Formez les biscuits à l'aide de 2 cuillères à café (ils ne doivent pas être réguliers) et déposez-les sur une plaque à four couverte de papier de cuisson. • Faites cuire 10-15 mn, ils doivent être à peine dorés. • **Préparez les latte macchiato :** portez le lait à ébullition et faites-le mousser au fouet à lait électrique. • Préparez 4 cafés serrés. • Versez 1/4 du lait mousseux dans 4 grands verres, ajoutez doucement le café. • Préparez les autres latte macchiato de la même façon. Sucrez à volonté.

Adresses p. 176



CHEF DE RAYON

*Est-ce le produit ou le cuistot qui fait la recette ? Pour en avoir le cœur net, nous accompagnons au supermarché un grand chef pourvu d'une seule consigne : surprendre avec des ingrédients ordinaires. Aujourd'hui, nous retrouvons **Alain Senderens** au magasin Carrefour de la Porte d'Auteuil.*

photos **Jean-Claude Amiel**
réalisation **Sandrine Giacobetti**
texte **Julien Bouré**

l y a comme un don de voyance derrière ces montures translucides. Alain Senderens avait tout lu dans les cartes et les astres de la fine cuisine du moment: le reflux du guide Michelin,
la percée du goût asiatique, les mariages entre mets et vins, l'intérêt du public pour la gastronomie domestiquée. C'est ainsi qu'il est parvenu à racheter l'immense Lucas-Carton, cet établissement de la place de la Madeleine entortillé comme une vieille bouche de métro, qui menaçait de finir dans les cartons.
Après 28 ans de voltige pour conserver ses trois étoiles, cette grande figure de la Nouvelle Cuisine décide en 2005 de les laisser filer, contribuant à provoquer un joli french cancan collatéral, une furie bien française autour d'un guide qui n'en finit plus de passer à la casserole de ses détracteurs. Plusieurs chefs trois macs vannés par une vie de chien savant (Marc Westermann, Marc Veyrat, Olivier Roellinger, entre autres) ont, depuis, suivi ce mouvement de repli, toujours préférable à celui d'une retraite. Un jour de pleine saison des truffes, des gibiers et des grands vins, Senderens manque de défaillir devant une de ses additions particulièrement saignantes, accuse



RAVIOLE OUVERTE DE COQUES ET ASPERGES VERTES, ÉMULSION DE THYM ET COURGETTES *(6 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 30 mn / Cuisson : 30 mn

2 bottes d'asperges vertes
2 kg de coques - 20 cl de crème liquide
2 échalotes - 100 g de beurre
1 kg de courgettes
1 paquet de pâtes à ravioles chinoises
1 botte de ciboulette
2 brins de thym - 2 citrons jaunes
37,5 cl de vin blanc

Lavez les coques dans plusieurs bains d'eau. Epluchez et ciselez les échalotes. • Dans un récipient : faites suer les échalotes avec une noix de beurre, ajoutez les coques et le vin blanc. Remuez jusqu'à ce que les coques s'ouvrent. • Sortez-les avec une écumoire, laissez refroidir. • Filtrez le jus, ajoutez le thym et la ciboulette, le jus des citrons et la crème liquide, puis montez la sauce avec un fouet en incorporant 100 g de beurre. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. • Enlevez les coquilles vides et réservez les autres à couvert. • Epluchez et faites cuire les asperges 4 mn dans l'eau bouillante. Egouttez-les. • Emincez les courgettes en petits dés, faites-les cuire à l'eau bouillante pendant 30 s. Egouttez-les. • Dans une assiette creuse, dressez joliment les asperges, les coquillages et les courgettes. • Faites cuire les pâtes à ravioles dans l'eau bouillante (2 mn). Egouttez-les et posez-les aussitôt dans les assiettes creuses. • Réchauffez le jus, ajoutez quelques gouttes de citron. Mélangez au fouet et nappez les ingrédients qui se trouvent dans l'assiette. Servez aussitôt.



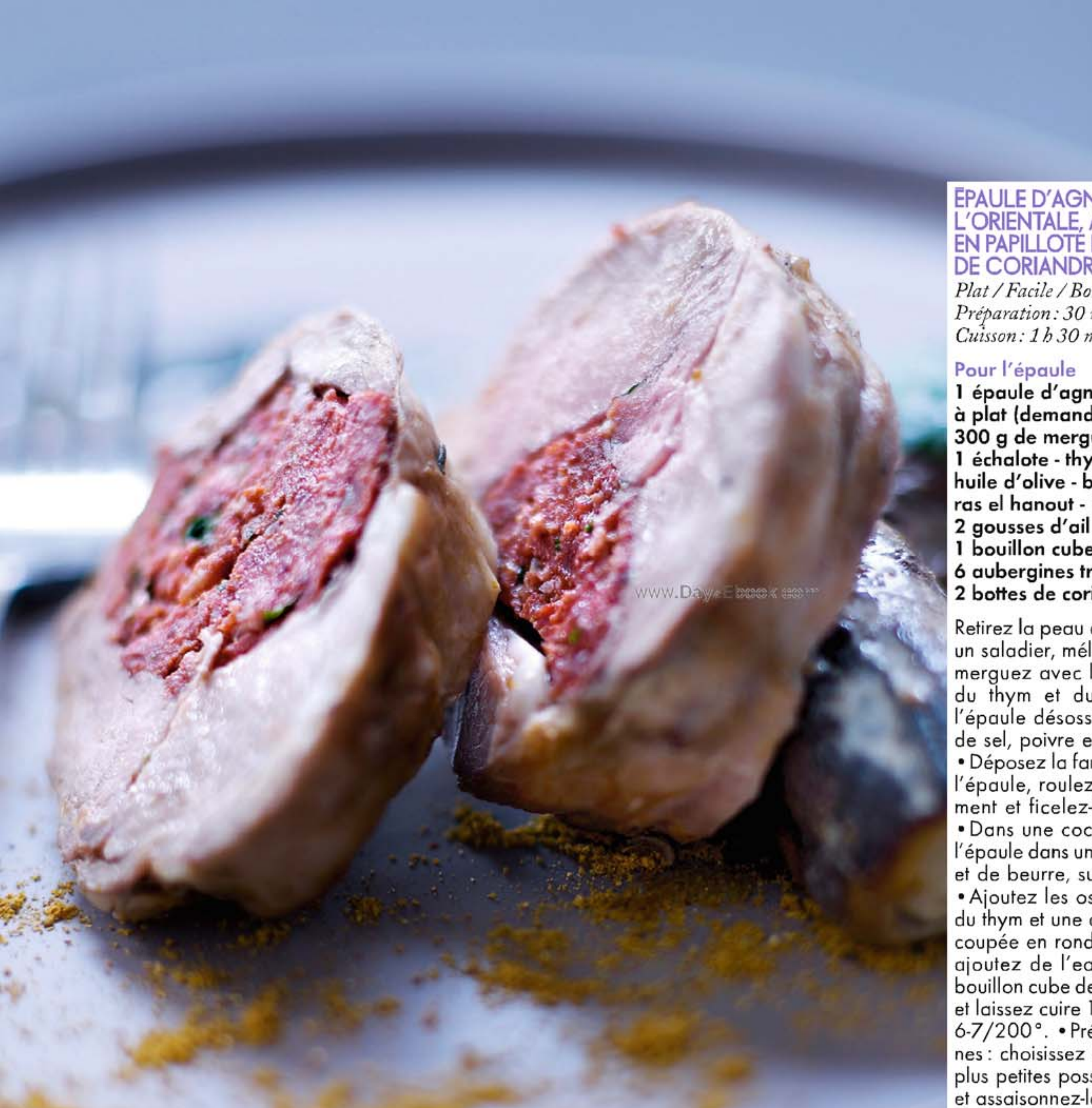
Il est comme chez lui dans ce supermarché, avec son chariot Pan Club dessiné par Perigot.





●●● le coup de fusil. Il décide de brûler toute la mauvaise graisse des pots de fleurs, des nappages et des vaisselles précieuses, puis met ses cuisines au régime sans produits de luxe ni premiers crus. Résultat, des tarifs divisés par trois et un menu servi au bar pour une quarantaine d'euros, breuvage compris. Il signe aussi la carte du Mama Shelter, cet hôtel aiguillé par Philippe Starck à la pointe du design sur les rails de la Petite Ceinture parisienne. Cette accessibilité, Alain Senderens l'a également cultivée dans les médias (il a tenu pendant deux ans une rubrique dans le magazine L'Express) et avec son épouse Eventhia, auteure d'un ouvrage légendaire de vulgarisation culinaire, «La Cuisine Réussie», et d'un recueil de recettes pionnier dans l'alimentation des nourrissons. Mais aussi à travers une gamme de plats cuisinés qui se vend depuis une vingtaine d'années dans les enseignes Carrefour. «Au début, mes plats étaient trop originaux: un saumon au soja un peu japonisant, ça ne passait pas il y a 25 ans.» Alors, il y est allé mollo, avec des bourguignons et de la blanquette, avant d'introduire des recettes d'inspiration marocaine, indienne, mexicaine (couscous, paella, rognons de veau sauce chorizo, noix de saint-jacques bouillon thaï)… On pourrait rire de ces produits qui rappellent les pizzas et les burritos surgelés vendus au nom du chef Auguste Gusteau dans Ratatouille. N'empêche, Senderens sait se défendre: «Il y a des marques qui produisent du champagne en quantité industrielle, et qui arrivent malgré tout à des résultats fantastiques.»

Il est chez lui au supermarché de la Porte d'Auteuil, avec son chariot sérigraphié à la Warhol, son chic IVᵉ République en complet noir et aux cheveux plaqués en arrière. Arrêt devant la poissonnerie qui en remontrerait même à la suite de Neptune, avec son étal couvert de homards américains, de tourteaux, d'huîtres creuses, de carpes miroir, de brochets et d'anguilles vivantes. Ce sera des ravioles de coques aux asperges vertes avec une émulsion de thym et de courgettes, à déguster accompagnées d'un bourgogne blanc vieilli en fût de chêne. Puis une épaule d'agneau à l'orientale braisée avec une farce de merguez, assortie d'un Morgon non filtré qui aura du retour: «C'est une recette qui appelle le gril, je trouve qu'elle est faite pour la campagne…» Enfin, son ●●●







ÉPAULE D'AGNEAU À L'ORIENTALE, AUBERGINES EN PAPILLOTE ET CHERMOULA DE CORIANDRE *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 30 mn
Cuisson : 1 h 30 mn

Pour l'épaule

1 épaule d'agneau désossée à plat (demandez les os à part)
300 g de merguez
1 échalote - thym - laurier
huile d'olive - beurre
ras el hanout - 1 carotte
2 gousses d'ail
1 bouillon cube de légumes
6 aubergines très petites
2 bottes de coriandre fraîche

Retirez la peau des merguez. Dans un saladier, mélangez la chair des merguez avec l'échalote hachée, du thym et du laurier. • Etalez l'épaule désossée, assaisonnez-la de sel, poivre et de ras el hanout. • Déposez la farce de merguez sur l'épaule, roulez l'épaule délicatement et ficelez-la comme un rôti. • Dans une cocotte, faites colorer l'épaule dans un peu d'huile d'olive et de beurre, sur toutes ses faces. • Ajoutez les os de l'épaule, l'ail, du thym et une carotte épluchée et coupée en rondelles. • Mélangez, ajoutez de l'eau à hauteur et un bouillon cube de légumes. Couvrez et laissez cuire 1 h 30 au four à th. 6-7/200°. • Préparez les aubergines : choisissez des aubergines les plus petites possibles, épluchez-les et assaisonnez-les de ras el hanout et de sel. • Faites-les colorer dans une poêle avec de l'huile d'olive. • Egouttez-les et placez-les sur une feuille de papier sulfurisé, refermez le papier pour les cuire en papillote. • Enfournez-les pendant 8 mn à th. 5-6/160°. • Laissez-les reposer. • Sortez la cocotte du four et laissez reposer 20 mn, sans ouvrir. • Puis sortez l'épaule et passez le jus au tamis. Faites-le réduire de moitié. • Dans un blender, déposez les 2 bottes de coriandre lavée, séchée et effeuillée et 15 cl d'huile d'olive, mixez pour obtenir une chermoula de coriandre (pistou). • Ajoutez la chermoula dans le jus réduit. • Enlevez la ficelle, découpez l'épaule en tranches épaisses, nappez-la de cette sauce. Entourez l'agneau avec les aubergines puis servez.



Chariot de marché Pan Club, Pergot.



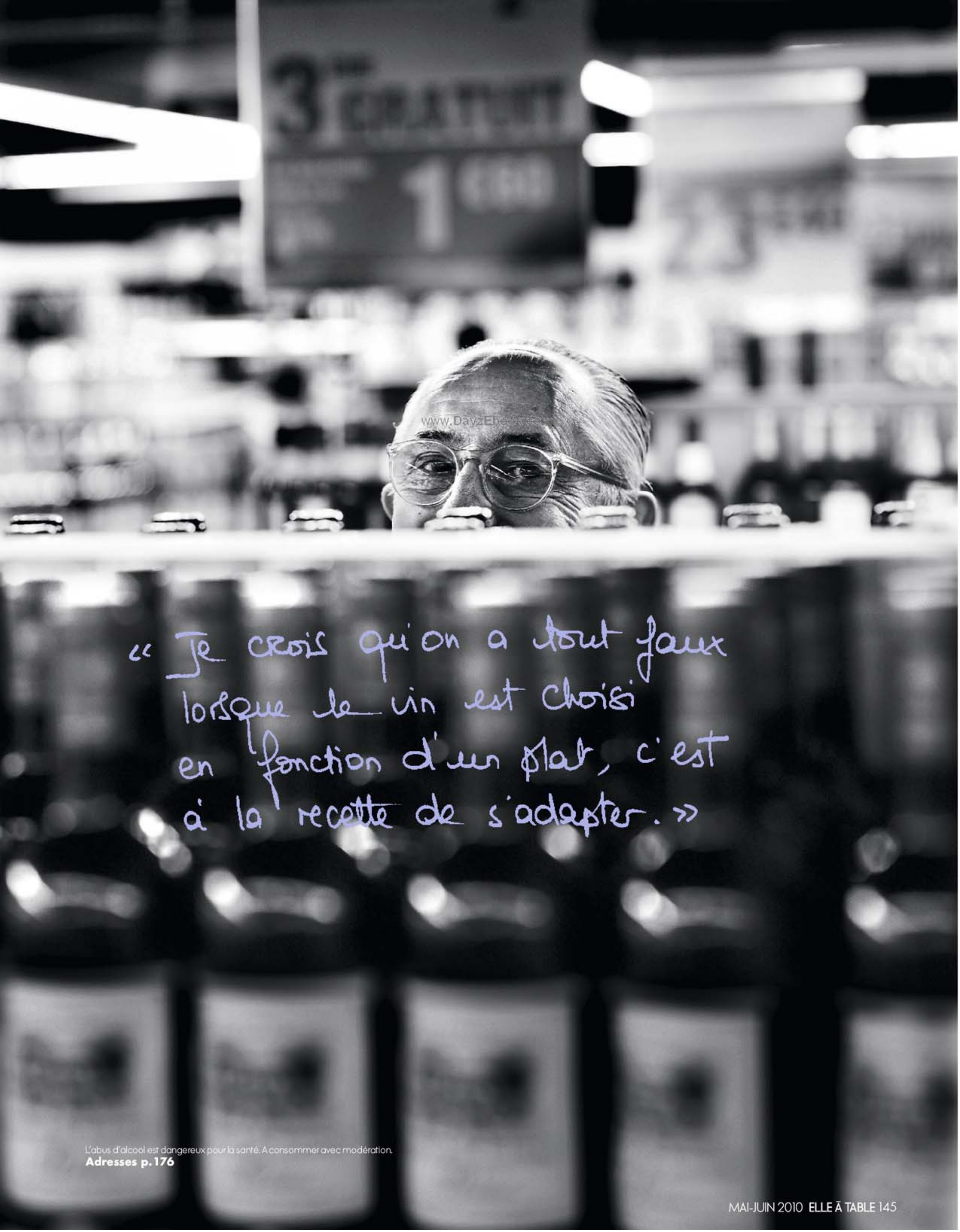
••• millefeuille caramélisé à l'écorce d'orange démontre combien on a tort de croire ce dessert dévolu aux cuisines professionnelles. Curieusement, la grande passion de ce cuisinier reste le vin, qu'il compare à une œuvre d'art bouchée, finie, parfaite, à prendre telle quelle ou à laisser: «Je crois qu'on a tout faux lorsque le vin est choisi en fonction d'un plat.» C'est à la recette de s'adapter, puisqu'elle est perfectible jusqu'à l'ultime moment du dressage.
Un jour, il prend le tonneau par les cornes et s'inscrit aux universités de Bordeaux et de Dijon pour avancer dans la dégustation des crus. Dorénavant, il jouera des accords mets-vins comme de la palette sur laquelle un peintre sélectionne une couleur principale et des tonalités secondaires capables de produire du dialogue, une vibration spéciale. Au point que des plats qu'il ne parvient pas à associer ne figurent toujours pas à son menu, son risotto d'oursins par exemple. «Il faut cuisiner un verre à la main. J'entends encore que le vin ne se boit pas avec des asperges ou des œufs, mais quelle imbécillité!». Autant critiquer les romans de Garcia Marquez au motif qu'on n'aime pas les histoires d'amour. «C'est comme de dire que le veau s'accorde bien avec du blanc ou du rouge: tout dépend de l'animal, de sa provenance, s'il s'agit d'un tendron, d'un quasi, d'une recette d'osso-bucco… On ne cuit pas un rognon au feu du même bois qu'une côte de bœuf. Le vin m'a appris à faire une cuisine de courtoisie. La créativité aux fourneaux peut être sans limites, mais le vin vous borne, vous rend plus lisible. Il interdit la dispersion.»

MILLEFEUILLE CARAMÉLISÉ À L'ÉCORCE D'ORANGE *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 30 mn / Cuisson : 18 mn

1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre - 1/2 litre de lait - sucre glace le jus de 1 orange non traitée et son zeste - 90 g de jaune d'œuf (3-4 jaunes) 100 g de sucre - 40 g de Maïzena - 1/4 de litre de crème liquide entière

Râpez finement l'écorce de l'orange dans le lait et faites bouillir dans une casserole. • Dans un récipient, mélangez le sucre avec les jaunes d'œuf, la Maïzena et le jus de l'orange. • Hors du feu, versez le lait sur le mélange, fouettez énergiquement, puis reversez dans la casserole et portez à ébullition en remuant constamment jusqu'à obtenir la consistance d'une crème pâtissière. Laissez refroidir. • Fouettez la crème nature jusqu'à obtenir la consistance d'une chantilly, puis incorporez-la délicatement à la crème pâtissière. Réservez au frais. • Etalez la pâte feuilletée, piquez-la à l'aide d'une fourchette et faites-la cuire au four entre 2 plaques, à th. 6/180°, pendant 8 mn. • Enlevez la plaque, saupoudrez le feuilletage de sucre glace et remettez au four pour obtenir un glaçage bien doré. • Coupez le feuilletage selon la forme désirée, puis montez le millefeuille en alternant le feuilletage, la crème, le feuilletage, la crème et terminez par le feuilletage. Vous pouvez disposer quelques quartiers d'une orange pelée à vif sur le dessus de votre millefeuille.



Adresses p.176

VINS DE SOLEIL ...

Comment s'étonner que la première divinité adoptée par les peuples anciens ait été le soleil. L'astre suprême apportait la chaleur, diffusait la lumière et fécondait la terre avec la complicité de l'eau. Soleil prodigue qui favorise la maturité des raisins et permet l'élaboration des vins.

photos **Ludovic Beurdeley/Studio HF** - réalisation **Michel Creignou**

Dans l'absolu, créer un vin, c'est tirer la quintessence d'un sol, d'un cépage et d'un climat. De leur union naîtra la personnalité du breuvage né de la vigne. Bien entendu, chacun des éléments apparaît essentiel mais la générosité du ciel semble primordiale dans le profil et l'âme du vin. Sans soleil, le raisin ne pourrait s'exprimer ; l'astre suprême dessine le caractère du vin et façonne sa personnalité. Le jeu des latitudes module le phénomène en étalonnant le style des rouges et des blancs. En allant vers le Sud, un soleil qui donne à plein fait monter le mercure au-delà du raisonnable. Durant ces étés d'enfer, la vigne souffre, les raisins se concentrent, ils se gorgent de sucre et gomment leur acidité naturelle. Atteints par une maturité idéale, ils donnent des vins puissants, concentrés, qui s'affirment par leur intensité et leur profondeur, leur générosité et leur éclat. Lumineux et intenses, ces « vins de soleil » illustrent un tempérament sudiste. Autant de rouges et de blancs que l'on retrouve en Espagne, en Italie et au Maroc, vieilles terres de vignes, mais aussi dans des pays comme la Syrie et Israël.
Tranquillement, ils dessinent un plaisir lumineux et invitent à passer à table. Leur puissance et leur tempérament rayonnant révèlent les saveurs des herbes et des épices. Les blancs se marient avec les coquillages, les poissons grillés et les volailles rôties qui sentent le thym et le romarin. Quant aux rouges, ils font le bonheur des viandes rouges, de l'agneau à la cannelle, des tagines mais aussi du gibier à plume et à poil de l'automne des chasseurs.



Rack à bouteilles « Trendy », Perigot.

MARQUÉS DE CÁCERES RESERVA 2004

Tempranillo, grenache et graciano forment la partition de la musique de ce grand vin espagnol atteint par la maturité. Quelle belle entrée en matière, un bouquet complexe où l'on peut retrouver des arômes de fruits cuits, intimement combinés à des notes de cuir et de café. Le vin procure une sensation de souplesse, de maturité, décrivant une matière ample et élégante avec une fin de bouche d'une remarquable longueur.
Plat : une pintade aux girolles
En vente chez Nicolas

PÉTALOS 2007 BIERZO DESCENDIENTES DE J. PALACIO

Le Bierzo est le nouveau vin espagnol à la mode. Un rouge venu du nord-est du Léon illustré par le mencio, un cépage local qui cousine avec le cabernet sauvignon. Couleur rubis, le vin évoque les fruits rouges confiturés et



l'empreinte du bois. L'attaque est puissante, la matière s'exprime dans la vivacité, un fruité pur et ardent et des tanins bien dessinés. Un rouge pimpant, alerte et frais qui conclut sur une note vanillée.
Plat : un pigeon rôti aux girolles
En vente sur Internet.

DOLCETTO D'ALBA 2007 GIANFRANCO ALESSANDRIA

Ce rouge arrive des collines du sud d'Alba, la terre promise de la truffe blanche. Le cépage dolcetto lui a donné un nom qui lui va comme un gant. Il affiche une couleur rubis et exhale des arômes de fruits rouges confiturés associés à des notes florales et à la réglisse. Rond, soyeux et suave, il a choisi la sensualité pour séduire. Il compte aussi sur une belle puissance, un fruité gourmand et une finale aimable et généreuse.
Plat : des rigatoni au speck et au parmesan
En vente à la Cave de Joël Robuchon.

RAMNISTA NAOUSSA KIR-YIANNI 2006

A Naoussa, dans le nord de la Grèce, on produit du vin depuis Périclès. L'âme du vin, c'est le xinomavro, un cépage dont le nom signifie « noir acide ». Il forge le caractère généreux de cette cuvée qui s'annonce par une robe rubis et un nez magnifique combinant les fleurs, les fruits à noyau, la garrigue et la cannelle sur une trame boisée. Dense et équilibré, le vin mêle puissance et finesse en faisant résonner un fruité intense, une fraîcheur salutaire et des tanins virils mais élégants.
Plat : une épaule d'agneau confite au four
En vente dans les boutiques Mavrommatis

MERITAGE ELLA VALLEY 2007 TEPERBERG ESTATE

Ce vin confirme les progrès considérables du vignoble israélien. Produit au sud-est de Jérusalem, il est de facture bordelaise avec un assemblage des quatre grands cépages girondins. Un rouge moderne qui expose un nez de confiture de cerise et de mûre sur une trame boisée. Une attaque ample et profonde, un fruité intense et solaire, une belle amplitude, le vin a tous les atouts pour plaire. Pas compliqué mais très séduisant.
Plat : un filet de canard aux mangues
En vente sur Internet et par téléphone.

MARQUÊS DE RISCAL RESERVA 2005

Une winery dessinée par Frank O. Gehry et une réputation d'enfer, Riscal fait partie des grands d'Espagne. Comment ne pas succomber à la séduction de la Reserva 2005 qui révèle la personnalité du tempranillo associé à un élevage somptueux. Notes de cerise noire, de mûre et de réglisse associées à un parfum de boîte à cigares, ce rouge présente une matière opulente, des tanins bien patinés et une finale élégante à la saveur vanillée.
Plat : un ris de veau aux cèpes
En vente sur Internet.

KAHINA 2003 VIN DU MAROC

Le Bordelais Bernard Magrez produit ce vin ambitieux sur un terroir argilo-calcaire de la région de Meknès. Cultivé et élevé avec beaucoup de soins, c'est un assemblage de syrah et de grenache. Le résultat ne manque pas d'allure avec un bouquet complexe de fruits noirs vanillés. La bouche se fait opulente et généreuse autour d'un fruité tendu, de tanins soyeux et d'une étonnante fraîcheur. En point d'orgue, une finale longue et réglissée.
Plat : une côte de veau braisée
En vente à la Cave Bernard Magrez.

T-OINOS 2008 VIN DE TINOS

Ile grecque de Tinos, terre incandescente, altitude 400 mètres et cépage assyrtico... C'est le mélange détonnant de ce vin exceptionnel qui enchante par un nez excitant mêlant les fleurs, le thym, les épices et la pierre. Ce blanc droit et intègre, construit autour d'une trame serrée, délaisse le fruit pour célébrer la minéralité. Il mise sur l'intensité, la tension et une grande élégance tout en concluant sur une note iodée d'une douce amertume.
Plat : des oursins
En vente chez Crus et Domaines de France.

BARGYLUS GRAND VIN DE SYRIE 2007

Pline l'Ancien parle du mont Bargylus et d'un vignoble situé dans la vallée de l'Oronte près de l'antique cité d'Antioche. Ce vin renoue avec cette histoire ancienne autour d'un vignoble situé près de Lattaquié. Stéphane Derenoncourt le Bordelais donne du talent à ce vin syrien. Grenat intense, arômes de fruits noirs, le vin présente une matière dense, bien équilibrée par une belle acidité, un fruité abondant et sensuel et une finale solaire et gourmande.
Plat : un curry d'agneau
En vente sur Internet

QUINTA DO MALHÕ 2007 DOURO FRANÇOIS LURTON

« Trois mois d'hiver, neuf mois d'enfer », c'est le climat du Douro où est né ce vin singulier. Avec des cépages portugais, une vinification à l'ancienne et un élevage en barriques neuves, ce rouge s'assure une puissance confortable. Fruits rouges et noirs, notes fumées, boisé cossu, le nez est somptueux. Un bonheur qui se confirme au palais par un fruité intense et profond, des tanins élégants et une longueur impressionnante. Un vin exceptionnel.
Plat : une côte de bœuf cuite sur braises
En vente au domaine.

Adresses p. 176

retrouvez toutes nos fiches vin sur www.elleatable.fr

ĒVASION

Escapade à Singapour

> Un concentré d'Asie PAGE 150

Alba Pezone

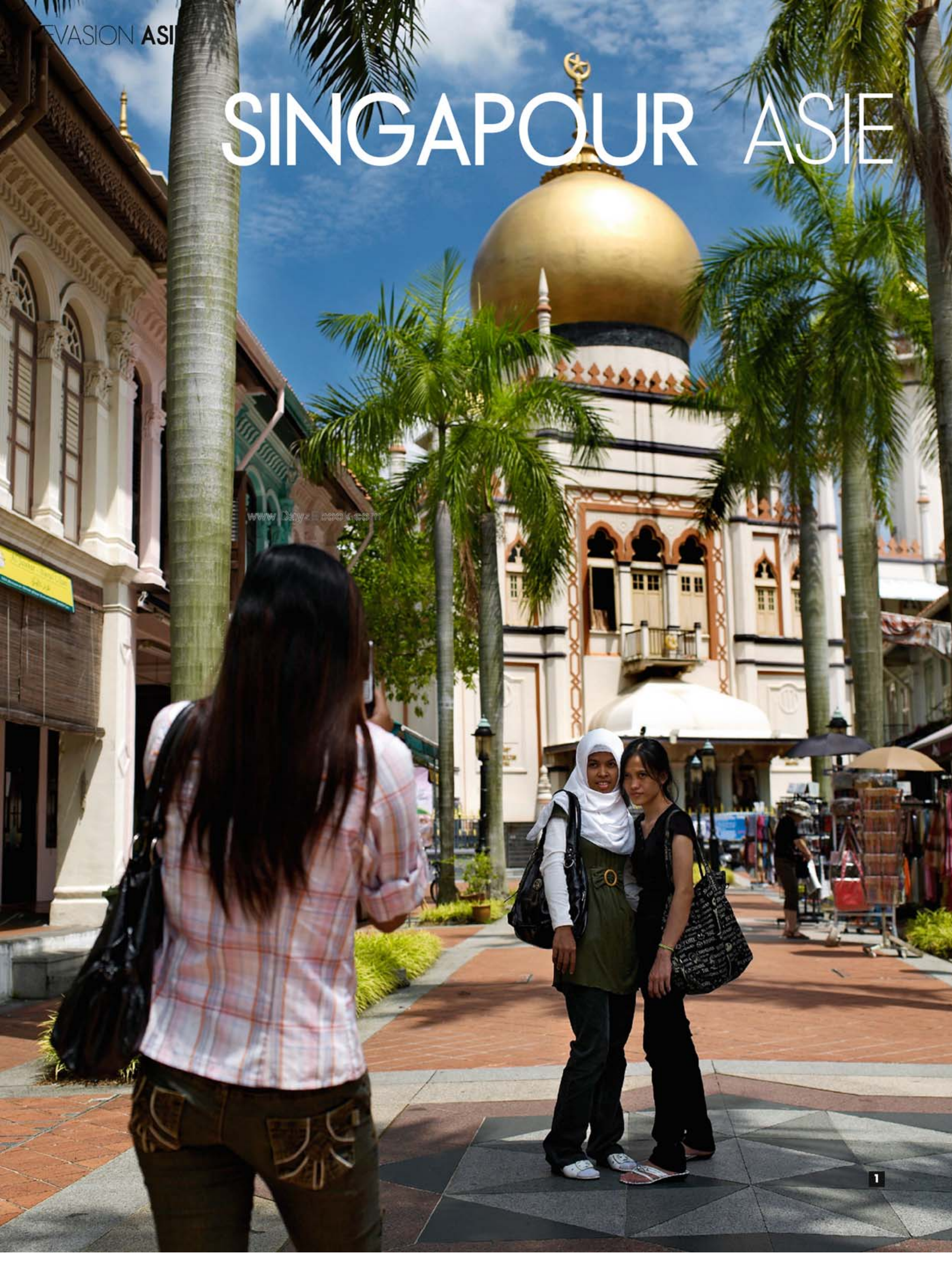
> Ma recette de peperonata PAGE 166



photo **Jean-Claude Amiel**



SINGAPOUR ASIE



1

MUTÉE

En route vers Chiang Mai, Hanoi, Brisbane? Quand vous ferez escale à Singapour, ne vous arrêtez pas à sa réputation d'Etat gendarme, ni à son hygiénisme de galerie marchande. Car tout compte fait, cette particule émergée de l'iceberg asiatique a quelque chose de givré.

photos **Jean-Claude Amiel**
texte **Julien Bouré**
réalisation **Sandrine Giacobetti**







1. La mosquée de Bussorah Road, comme sortie des studios Bollywood. **2.** Vision de nuit infrarouge au My Humble House. **3.** Dans la jungle urbaine. **4.** Au Tea Bone Zen Mind.

On nous l'avait décrite asexuée, autoritaire, antiseptique, pas plus excitante qu'une promenade entre les travées d'un hypermarché.
Trop policé pour être honnête, le plus grand port du monde? Certes, il y a ce matérialisme doctrinal qui ne pèse pas ses malls. Et puis mettez-vous à la place du voyageur qui rêve d'intensité extrême-orientale et se retrouve frustré de grandeurs dans cette Asie mineure. C'est comme d'aller manger des makis quand on a envie de blanquette, une vraie punition pour l'état d'esprit. Mais derrière les vitres des tours de verre, ces miroirs déformants du continent, il se dessine un joli phénomène de condensation: imaginez si toute l'Irlande déménageait sur la moitié de la Martinique! Au contraire de Hong Kong, cette station verticale à l'habitat hors-sol, extra-terrestre, se projette habilement dans l'espace. Une New York humide, à la douceur amniotique. Evidemment, cette cité riche et pleine de promesses aimante toutes les nationalités, qui panachent leur anglais comme des bijoux fantaisie, flirtent ensemble avec cette langue diablement dégourdie. Partout, des Chinois préparent du poulet tikka masala, des Tamouls dévorent des dumplings cantonais. La conséquence, c'est que la cuisine de Singapour n'est pas une mince affaire. Il y a de quoi se régaler, même avec un barbelé dans le portefeuille, de spécialités purement locales comme le merveilleux chicken rice, ce riz blanc cuit avec du gras de poulet condimenté au gingembre et à la sauce soja, complété d'une volaille pochée dans un bouillon aux herbes. Bon, la vue sur les supertankers du détroit de Malacca, ce n'est pas la plage des Maldives. Mais quel choc, ce goulet d'étranglement qui canalise l'idée du commerce mondial, comme un instrument à vent transforme de l'air en son. Après s'être développé au bord du pactole, ce petit pays géré comme une entreprise est en train de passer du culte du bas de laine à celui des bas de soie. Le grand luxe a renversé le Nord de cette république des visiteurs, qui entend bien le rester. Un virage sur l'aile dirigé par la compagnie Singapour Airlines, Orient-Express de l'Asie-Pacifique devenu la locomotive du tourisme singapourien. Il y a bien des ratés dans cette marche forcée au raffinement des petits riens, mais dans l'ensemble la chorégraphie fonctionne bien. Le succès semble joué d'avance. Alors Singapour swingue. •••

Dormir

Au **New Majestic (31 Bukit Pasoh Rd, tél. 6511 4700, newmajestichotel.com)**, entrée superbe alternant science-fiction et plafond tropical consciencieusement décrépi, et jolies chambres disposées comme de vrais petits kits bien-être: confidences sur l'oreiller, celui-là est notre préféré • Ne le cherchez pas dans les guides, on vous donne la primeur du tout récent **Klapsons (15 Hoe Chiang Rd, tél. 6521 9030, klapsons.com)** au lobby orwellien alvéolé par des réacteurs de navette spatiale, avec sa réception dissimulée dans une grande boule de disco cernée de douves. On s'attendrait presque à des chambres froides, elles sont plutôt rigolotes avec leur douche au coin du lit, sous un arc rouge ou dans un colimaçon en plexi • Sous une belle coursive coloniale de Chinatown, les deux potiches rouges de **The Scarlet (33 Erskine Rd, tél. 6511 3333, thescarlet.com)** ouvrent sur un plafond à miroirs et des fauteuils à dossiers démesurés, entre le lupanar et Alice au pays des Merveilles • Même propos à l'**Hôtel 1929 (50 Keong Saik Rd, tél. 6347 1929, hotel1929.com)** sur un trottoir vieille Chine à l'ombre d'un gros immeuble plié en triptyque comme un paravent de plage, où d'anciens hôtels de passe ne vivent plus que de leur charme. On y dort le long des volets dans d'agréables cabines à l'occupation surpoussée • En face, au n°41, **Chinois Spa (tél. 6382 2222)** mérite le détour pour ses massages de pieds dans un pastiche de fumerie d'opium, façon Tintin et le Lotus bleu.

Petit dèj local

Si vous êtes dans le coin de l'Hôtel 1929, voici une excellente cantine indonésienne, **Authentic Nasi Padang (45 Keong Saik Rd, tél. 6324 9268)** qui prépare de bien fameux rendang, un ragoût mijoté dans les épices et la crème de coco avec du manioc et des fruits du jacquier. Il y a de très beaux poissons dorés, du curry, du riz blanc au lait de coco… • Chez **Ya Kun (18 China St, tél. 6438 3638, yakun.com)**, grande terrasse sur une place ventilée de Chinatown, on s'abreuve de café torréfié maison avec des toasts au beurre et au kaya, une confiture très douce de crème de coco et à l'extrait de pandan.

La vie des palaces

En sortant de l'aéroport, votre première vision sera une immense gondole posée sur trois socles en forme de toboggan. C'est le complexe de **Marina Bay**, encore en travaux lors de notre passage: des suites, des piscines, des spas, des parcs, un musée des sciences digne de figurer dans Star Wars, le tout vertébré par un casino qui accueillera trois gastros (Guy Savoy, Santi Santamaria et Tetsuya Wakuda) et deux bristrots (Daniel Boulud et Mario Batali). A défaut de drainer du chiffre, ces bonnes tables seront – de même qu'à Las Vegas – les vitrines de l'établissement et les grands chefs ses danseuses. •••



1



2



1. Au Lau Pa Sat, cette ancienne halle aux poissons dentelée comme une cathédrale gothique.
2. Matcha latte et pâtisseries au thé vert chez Ochacha.
3. Singapour élève des autels à la modernité.
4. Le chef pâtissier du Provence, une cafétéria d'expats nippons comme son nom ne l'indique pas.
5. La ville est le siège de formes originales, nées d'un vieux mariage de raison entre l'Orient et l'Occident.
6. Le concept store Antipodean fait miroiter des articles de créateurs aux jeunesses branchées de Holland Village.
7. Le grand hôtel Goodwood vend des choux à la crème de durian jusqu'au mois de juin. A tenter avant de s'en faire une opinion.
8. Singapour, pays émergeant.
9. Comme un air de Notting Hill dans Chinatown.



3



4



5





6 7



8



9

HALWA DE CAROTTES *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 20 mn

500 g de carottes - 50 cl de lait entier
75 g de sucre en poudre
60 g de beurre
6 à 8 graines de cardamome
2 c. à soupe de pistaches vertes grillées à sec - 2 c. à soupe d'amandes non salées et grillés à sec

Pelez et râpez les carottes et faites-les revenir dans la moitié du beurre sur feu doux et à couvert pendant 20 mn. • Ajoutez le beurre restant, le lait, le sucre et les graines de cardamome fendues en deux. Laissez cuire à feu très doux en mélangeant de temps en temps et jusqu'à ce que la préparation épaississe. • Otez la cardamome. Etalez le halwa dans un plat rectangulaire et laissez refroidir. Parsemez de pistaches et d'amandes grillées avant de servir.



••• Parmi les monuments de l'île, le **Fullerton (1 Fullerton Sq, fullertonhotel.com)** fait penser à une vieille banque de la City surdimensionnée, comme les restaurants dans les films de John Woo. Si vous n'y prenez pas le petit-déjeuner au bord du fleuve Singapour, alors pourquoi pas dans le patio embaumant les fleurs de frangipaniers du **Raffles (1 Beach Rd, raffleshotel.com)**, dont l'entrée est toujours gardée par des Pendjabis en tenue de bal, comme à l'époque du Raj britannique. Curieusement, le singapour sling au bar de l'hôtel avait un goût de sirop mal dilué ; mais ce lieu jonché d'écorces d'arachides et de touristes en short a quelque chose de rassurant dans cette ville qui ne nous habitue pas à tant de désinvolture • Au **Goodwood Park (22 Scotts Rd, goodwoodparkhotel.com)**, l'ancien club allemand a gardé son ambiance en saharienne, casque colonial et chaussettes tirées jusqu'aux genoux. On y trouvera une bonne table cantonaise, mais aussi jusque fin juin des pâtisseries au durian, ce fruit à l'écorce en pointes de diamant et au goût d'époisses, dont l'odeur est si forte qu'il est formellement interdit de séjour dans plus d'un hôtel • Le **Grand Hyatt (10 Scotts Rd, singapore.grand.hyatt.com)** s'est doté d'un superbe buffet de toutes les cuisines asiatiques, tandis que le lagon grandeur nature du **Shangri-La (22 Orange Grove Rd, www.shangri-la.com)** est l'endroit idéal pour siroter un cocktail • A moins d'aller le dimanche au bord de la piscine bleu pétrole du **Sentosa (2 Bukit Manis Rd, thesentosa.com)** pour son brunch avec champagne à volonté et son panorama dantesque sur les flammes des torchères, les grues hérissant l'horizon comme une palmeraie et un trafic sur le détroit à faire passer le débarquement de Normandie pour une gentille régate.

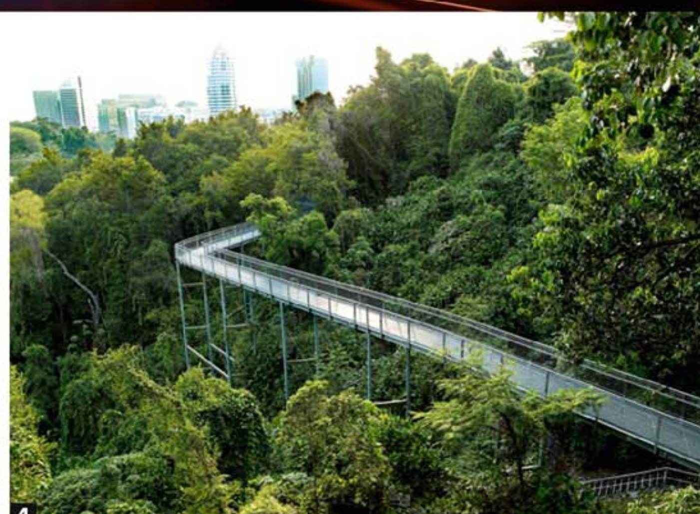
Food Courts

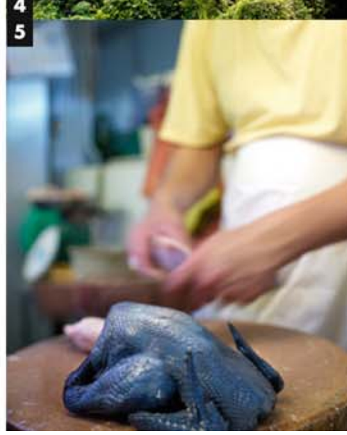
La cuisine des palaces est irréprochable, mais elle manque quelque peu d'âme. Et comme l'esprit, c'est bien connu, cela court les rues, qu'attendez-vous ? Descendez-y ! On y fait des repas épatants, pas moins inoubliables qu'au dernier étage des grands hôtels. Les hawkers, ces cuisines roulantes notées de A à C selon leur degré de propreté, ont été garées dans des parkings autorisés, les Foods Courts. Nous en recommandons trois : Lau Pa Sat pour le cadre, Maxwell Market pour les prix, Tiong Bahru pour le goût. Il suffit de s'asseoir n'importe où et de choisir parmi les dizaines de spécialités préparées à la demande dans chaque échoppe. **Lau Pa Sat (18 Raffles Quay)** est une ancienne halle aux poissons ciselée comme une cathédrale gothique, où l'odeur du satay portée par les ventilateurs flotte entre les raviolis chinois (dumpling), les poulets biryani, les soupes d'abats, les gâteaux de carotte frits, les rouleaux de légumes cuits vapeur (popiah) et les sandwichs de pancakes (murtabak) • Au **Maxwell Market (1 Kadayanallur)**, deux longues queues pour le porridge de riz brûlant dans lequel sont saisies des tranches de poisson cru **(Zhen Zhen, stand 54)** et le chicken rice •••













1. Chinatown, un quartier de caractère.
2. Les chefs de toute la ville viennent enrichir leur palette au Tekka Center.
3. Sur les rives du fleuve qui donne son nom à Singapour, impossible de s'imaginer ailleurs qu'en Asie.
4. Des passerelles qui serpentent sur les cîmes de Hort Park, la mégapole semble respirer à pleins poumons.
5. Le poulet couleur ardoise du Tekka Center est très prisé pour ses vertus détoxifiantes.
6. L'architecture de Singapour fait défiler toute l'histoire de la modernité urbaine.
7. Les cyclo-pousses, un moyen de transport écolo qui revient en force avec les encouragements de l'Etat.
8. L'art des beignets cuits à la vapeur se décline à l'infini dans les Food Courts.
9. Les feuilles fraîches du lyciet de Chine sont consommées comme des épinards et appréciées pour leurs propriétés antioxydantes.
10 et 11. Singapour a de quoi nourrir les corps et les âmes de toute l'Asie.



7



8



9



10



11

RIZ COCO - POISSON CURRY *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché /
Préparation : 10 mn / Cuisson : 12 mn

250 g de riz long grain - 20 cl de lait de coco
4 filets de poisson à chair ferme (cabillaud...)
3 c. à soupe de noix de coco râpée
2 c. à soupe de beurre de cacahuète
1 c. à café de pâte de curry vert - 1 c. à soupe de nuoc-mâm
1 pincée de sucre de canne - 2 pincées de quatre-épices
100 g de cacahuètes grillées à sec avec leur peau
1 petit piment oiseau - 2 c. à soupe d'huile d'arachide

Faites chauffer l'huile dans une poêle sur feu vif, ajoutez la pâte de curry et mélangez rapidement. Versez la moitié du lait de coco, le quatre-épices et le piment, puis laissez cuire 5 mn. • Rincez le riz plusieurs fois et mettez-le dans une casserole avec une fois et demie son volume d'eau et la noix de coco râpée. Couvrez et portez à ébullition jusqu'à complète absorption du liquide. • Ajoutez dans la poêle le beurre de cacahuète, la sauce nuoc-mâm, le sucre et le reste de lait de coco, sel, poivre, laissez cuire encore 2 mn et ajoutez le poisson coupé en cubes. Laissez 5 à 6 mn, ôtez le piment. • Servez avec le riz coco et les cacahuètes concassées.



••• **(Tian Tian, stand 10)**. Etonnants smoothies au lait de soja bio **(Bean in a Cup, stand 86)**. Entre les allées lavées à grandes eaux du **Tiong Bahru (Lim Liak St)**, chicken rice et bao du tonnerre, une boule de mie fourrée qui ressemble de loin à une grosse mozzarelle **(stand 82 au deuxième étage)**, et bons Shui Kueh **(Jian Bo Shui Kueh, stand 05)**, des gâteaux de riz aux combinaisons aussi variées que des tapas.

Seefood

On découvre à Singapour de magnifiques crabes sauvages sautés à l'aigre-doux (chili crab) ou avec du poivre noir pilé (black peper crab). **Ming Kee Live Seefood (556 MacPherson Rd, tél. 6747 4075)** sert ses crustacés dans un cadre tapissé comme une épousée de village • Et encore il n'arrive pas à la cheville des viviers de coquillages et des paniers de crabes de **Sin Huat (659 GeylangRd, tél. 6744 9755)**, dont le chef Danny est le type même aux fins de mois difficiles, forcé d'optimiser son espace, de jouer à carte rétrécie, et malgré tout de s'exprimer: ceux-là sont les héros ignorés d'une cuisine tendue, vaillante, ingénieuse. Goûtez seulement son crab bee hoon à la chair sucrée cuite au wok avec des pâtes de riz. Vous verrez.

Peranakan

Autour d'East Coast Rd, le quartier mouluré comme du baroque viennois est celui des Chinois émigrés dans les grands ports d'Insulinde, les équivalents asiatiques des créoles américains. Ces Peranakan ont mijoté une cuisine chinoise ergonomique, acclimatée aux détroits, que perpétue la confiserie **Kim Choo (111 East Coast Rd, kimchoo.com)** avec ses biscuits à la confiture d'ananas, ses patates douces infusées au jus pandan, ses flans de canne à sucre, et surtout ses dumpling de riz, de melon d'eau et de viande de porc confits dans la coriandre, les poivres blanc, noir et du Sichuan, la cannelle, la badiane et la cardamome • Quant au **Katong Laksa (51 East Coast Rd)**, il tire son nom d'un fameux plat de pâtes de riz trempées plusieurs fois dans un bouillon épicé au lait de coco et à la menthe vietnamienne (rau ram).

Ancres chinoises

Dans la Food Street de **Chinatown**, il y a des réduits d'herboristes, des loupiotes, des temples à magots, des drôles de gâteaux vapeur, des liquides emportés dans des petits sacs à poissons rouges, du tapioca semé d'une râpée de coco, des cakes de bambou gélatineux et de la musique sirupeuse. Profitez-en pour passer la tête chez **Sia Huat (9 Temple St, siahuat.com)** sanctuaire de l'ustensile fréquenté par tous les chefs du pays • Chez **Jing (1 Fullerton Rd, tél. 6224 3080, jing.sg)**, la fine cuisine est servie avec vue sur Marina Bay: canard laqué croustillant, consommé de fruits de mer cuit dans un melon sculpté, et un très beau dessert où l'amertume du pomelo équilibre la douceur de la crème de mangue et de la glace vanillée. •••

ŒUFS MARBRÉS AU THÉ FUMÉ *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché /
Préparation : 5 mn / Cuisson : 12 mn
8 œufs - 3 c. à café de thé fumé
1 bâton de cannelle - 1 anis étoilé

Préparez un thé très corsé en faisant infuser la cannelle et l'anis. • Faites cuire les œufs 7 à 8 mn dans de l'eau bouillante. • Retirez-les et roulez-les sur le plan de travail en les tapotant pour craqueler la coquille sans l'écaler. • Remettez les œufs et le thé filtré dans une casserole, portez à ebullition et laissez cuire 4 mn. • Laissez les œufs refroidir dans le thé et placez-les au frais. Otez la coquille avant de servir.



1


2


3




4



5



6

1. L'hôtel Changri-La s'est fendu d'une sorte de lagon d'intérieur. Pour un cocktail sous les cocotiers.
2. Du haut du Swissotel, la ville s'aplatit à vos pieds.
3. La luxuriante pâtisserie peranakan est en quelque sorte une réponse de la cuisine chinoise aux rigueurs du climat équatorial.
4. Sur la plage d'East Coast, les restaurants offrent un curieux mélange de nuit de Chine et de décontraction californienne.
5. On trouve les régimes de toute l'Asie dans les marchés de Singapour.
6. Le design futuriste,



7



8



9

un peu incongru, de la réception du Klapsons a quelque chose d'orwellien. Pas un seul élément du décor ne semble laissé au hasard.
7. Ambiance, dans une rue de Little India.
8. La situation de Singapour sur le détroit de Malacca, un passage aussi stratégique que Suez et Panama, en a fait le premier port au monde.
9. Au-dehors du marché de Lau Pa Sat, on vient dévorer les meilleurs satays malaisiens de tout le pays.

Réserves indiennes

Little India est un confetti d'Inde, même les voitures semblent klaxonner plus fort. Aller au **Tekka Center (Buffalo Rd)**, c'est un peu retrouver le carreau des Halles avec un nouveau code couleur : poissons jaunes, crabes bleus, poulet noir prisé pour les bouillons détox • Pas loin, **Khulfi Bar (15 Upper Dickson Rd)** vend des glaces de lait concentré, qui se savourent tièdes • Dans le quartier arabe, **Zam Zam (697 North Bridge Rd)** est le royaume du roti prata, cette crêpe succulente qui se déguste avec du sucre, du fromage ou un curry, spécialité indienne de Singapour au même titre que le Butter Chicken est une invention londonienne • Pas de panthéon hindou, de colonnes dégoulinantes de stucs ni de moucharabieh au **Rang Mahal (7 Raffles Bd Marina Sq, tél. 6333 1788, rangmahal.com.sg)**, sur l'îlot resort de Sentosa. On craint des plats dégraissés, désossés, rehaussés avec un peu trop de discernement. Car la cuisine indienne est le siège d'une confrontation parfois violente des contraires, d'une sorte de bataille rangée, de guerre en dentelle. Finalement, on a adoré les nans en « live performance » (traduisez « minute »), les épinards au fromage cottage (palak paneer), le pudding de carottes et les dumplings au lait concentré.

Et japonais ?

Shabu Shabu Gen (1 Scotts Rd, tél. 6836 5155), pour les tranches de bœuf de Kobe juste saisies dans un bouillon de bonite et de bonzu, une prune japonaise. Certains morceaux sont tellement persillés qu'on n'y voit plus le maigre. Grands crus de sakés chauds et froids, demandez conseil pour les accords mets-vin de riz.

Quelques tables

S'il fallait en retenir une, ce serait **Les Amis (1 Scotts Rd, tél. 6733 7741, lesamis.com.sg)** et son caviar d'Aquitaine joliment dressé dans sa conserve avec du king crab et de l'avocat ; l'omble au risotto de calamars, champignons japonais et confit de jaune d'œuf ; la fraise granitée à la crème de yuzu, génoise et tuile de chocolat. Rien n'est gratuit, tout fait sens. On pique du nez une heure plus tard, avec un très léger coup dans l'aile (responsable, un Pouilly Montrachet hors appellation, because en biodynamie). L'atterrissage se fait en douceur • Chez **Iggy's (Regent Hotel, 1 Cuscaden Rd, tél. 6732 2234)**, que la revue anglaise Restaurant classe parmi les 50 meilleurs établissements du monde, le menu dégustation nous a paru dispersé, achrome, encore qu'assez abordable vu l'endroit. On retient tout de même les cappellini aux crevettes naines sakura et aux petites algues konbu bouillies, à mi-chemin entre la recette de pâtes italiennes et celle de nouilles chinoises. Moralité, commandez à la carte • **Julien Bompard (Ascott Raffles Place, 6509 0908, julienbompard.com)** est l'une des deux adresses de l'ex-chef du Peninsula de Hong Kong •••



1



2

1. Dans la Food Street de Chinatown.
2. Holland Market est le lieu idéal pour s'initier à la cuisine de rue locale : sur ses abords, un panneau décrit dans le détail les spécialités propres à Singapour.
3. Les vieux vapeurs papillonnent toujours entre les rives du fleuve Singapour.
4. L'art des contrastes dans le lobby du New Majestic.
5. La ferveur religieuse présente à chaque coin de rue est l'un des nombreux visages de la ville.
6. Chez Samy's à Dempsey, on reproduit religieusement les bonnes vieilles recettes de l'Inde.
7. Un incontournable, le petit déjeuner composé d'une tasse de café et de toasts à la confiture de coco et de pandan, l'excellent kaya.
8. On sent qu'ici, l'architecture est en pleines formes.



3

KULFI À LA CARDAMOME ET À LA ROSE *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 10 mn / Cuisson : 15 mn Réfrigération : 6 h

2 litres de lait frais entier
10 cardamomes vertes
1 c. à soupe d'essence de rose
160 g de sucre en poudre
1 c. à soupe de pistaches concassées

Fendez les cardamomes en deux et mettez-les dans une casserole avec le lait. • Laissez réduire, en remuant, jusqu'à ce que le liquide ait réduit d'un tiers. Filtrez le lait dans un saladier, ajoutez le sucre et l'essence de rose. Laissez refroidir. Transvasez la glace dans un récipient pouvant aller au congélateur, couvrez et laissez prendre pendant 6 h. • Démoulez la glace et parsemez-la de pistaches concassées.







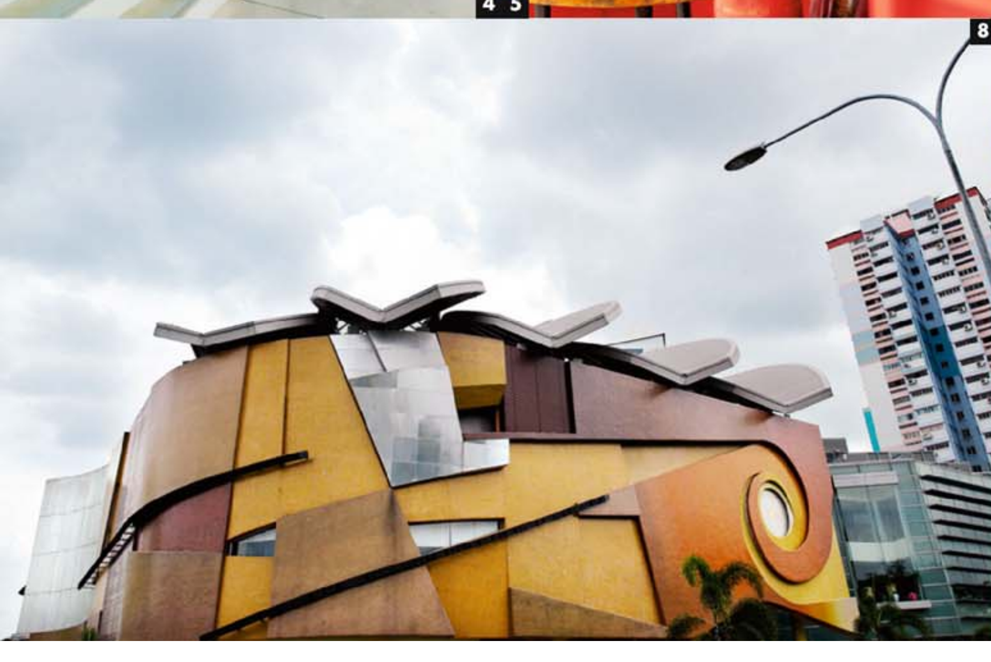
4 5



6

7





8

••• et du Mandarin Oriental de Bangkok, passé derrière les pianos de Lamelloise et Dutournier. Il y a quelque chose d'attendrissant à le voir s'accrocher à ses confits de canard, à ses cassoulets, à ses pigeons au foie gras. C'est comme ces grosses cathédrales baroques plantées en Amérique latine au milieu de villes en bois flotté.

Dempsey

Singapour aime les catégories bien nettes : ses cartes d'identité indiquent l'appartenance raciale, ce qui ne doit pas être tous les jours commode dans un pays si métissé. Voilà qui explique le succès de cette sorte de parc à thèmes, qui regroupe des établissements champions dans leur séquence respective. Notre préféré est **Samy's (25 Dempsey Rd)**, une cantine de currys éventée comme un hall de gare, où l'on savoure sur des feuilles de bananier leur célèbre curry de tête de poisson, le poulet tandoori et le mouton mysore • Deux stores dans d'anciennes casernes de l'armée coloniale en tôle ondulée, genre Pont de la rivière Kwaï : il y a **Culina (Block 8, culina.com.sg)**, qui vend la gamme de produits du grand chef australien Tetsuya, des vins océaniens, du bœuf de Kobe frais. Et, juste en face, le très anglo-australien **Jones de Grocer (jonesthegrocer.com)**.

Holland Village

Un village bohème qui soigne ses bobos. Si vous n'êtes pas tenté par le menu pur sucre de **2am Dessert bar (21a Lorong Liput, 2am:dessertbar.com)**, rendez-vous au **Provence (17a Lorong Liput, provence.com.sg)**, une boulangerie japonaise bardée de cakes au thé vert, de brioches à la cannelle et de tresses marbrées au chocolat, idéale pour se poser après des courses de hi-fi et de matériel électronique chez Parisilk, ouvert juste à côté • Et puis, plein de bonnes choses dans la petite rue **Jalan Merah Saga**, à commencer par la ravissante boutique d'ustensiles de cuisine **Magic Pantry**, l'**école de cuisine Shermay's Cooking Shool (shermay.com)** de la chef peranakan Shermay Lee, les produits bio de **Bunalun (bunalun.com)** vendus dans de jolis bocaux (tapioca, miels tropicaux, clous de girofle blancs, gingembre cristallisé). Et enfin la **fromagerie du chef Julien Bompard**, paraît-il la seule de la région.

Tea time

Ochacha (290 Ochard Rd, ochacha.com.sg) est au thé matcha ce que Starbuck est au café : latte, granité, tranche napolitaine à la crème de haricots rouges, vraiment pas mal • Au **Tea Chapter (9 Neil Rd, tea-chapter.com.sg)**, on a aimé le joli cadre vieille Chine et les œufs durs mis à infuser dans le thé • On sort de chez **Canelé (magasins sur canele.com.sg)** en croquant dans des meringues à la rose, à la violette, à la mandarine, au melon… • L'affaire qui monte à Singapour (et ailleurs), c'est **TWG (plusieurs boutiques sur twgtea.com)**. La ressemblance •••

1



2



3



4







5 6

7 8





9



10

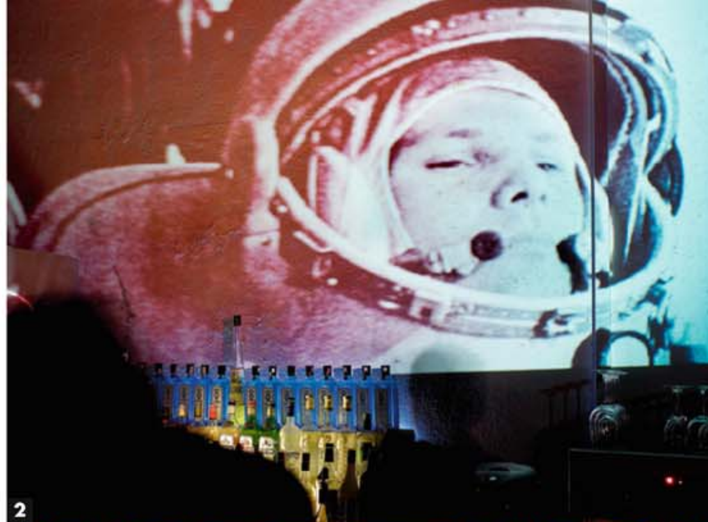


1. Bollywood Veggies n'est pas qu'une bonne table bio, c'est aussi une ferme à vocation très pédagogique.
2. Des dizaines de recettes de pâtes sautées, vendues aux prix les plus bas du marché, c'est au Maxwell Market que ça se passe.
3. Et pour accompagner, il y a de quoi se désaltérer à grandes gorgées de jus de coco fraîche ou de canne à sucre.
4. Difficile de ne pas trouver son bonheur dans les boutiques du quartier chinois...
5. Au Business District, même cocktail que la City de Londres.
6. Magic Panties est une boutique bien moulée où domine l'art de la table australienne.
7. La pâtisserie Canelé est devenue une adresse incontournable pour ses macarons, ses chocolats, ses gâteaux, ses croquenbouches et sa jolie gamme de meringues.
8. La formule du liquide (café chaud, jus de fruits frais...) à emporter dans des petits sacs à poissons rouges est couramment adoptée par les Singapouriens au petit-déjeuner.
9. La maison de thé TWG, c'est bien joli, mais il y a comme un air de déjà vu...
10. Ce petit pays ne cesse de révolutionner ses plans d'urbanisme pour compenser l'étroitesse de son territoire. Du coup, il a su maîtriser la spirale de la surenchère immobilière, grâce à une gestion de l'espace assez brillante, et des solutions parfois hautes en couleurs.



1

1. Le popiah, une crêpe translucide roulée sur une farce de chou, carottes, crevettes, coriandre, etc.
2. Les cocktails du bar Day&Night ont assez de charge pour vous mettre en orbite.
3. La ville, cette petite Asie synthétique, en fait voir de toutes les couleurs.
4. Au Raffles, sorte de phare autoproclamé de la mémoire insulaire, on admire le sens si britannique du détail. Celui du vieux fauteuil en osier alangui dans un patio au parfum de frangipanier, du parquet en bois précieux aussi grinçant qu'une plaisanterie de lord.
5. Au village de Dempsey, des dizaines de stores, de bars, de restaurants sont aménagés dans les anciens baraquements de l'armée coloniale.
6 et 7. Impérialement planté en plein cœur du quartier arabe, juste en face d'une mosquée à bulbes dorés, Zam Zam prépare la version indienne du murtabak, une galette nature ou fourrée cuisinée par l'ensemble du monde musulman. C'est un régal au petit-déjeuner accompagné d'un verre de thé au gingembre.
8. Dopé par l'inépuisable trafic du détroit de Malacca, avec ses rangées de grues qui le font ressembler à une palmeraie, le plus grand port du monde semble au bord de la surchauffe.



2

3



••• est troublante avec Mariage Frères (le salon de thé, l'épicerie fine, les accessoires, les blends, les boîtages, jusqu'aux petits bâtons de sucre candie, se fait-on bien comprendre ?). Si vous passez par ici, tentez le high tea au Darjeeling de printemps • Et puis un adorable salon de thé avec de la bossa nova, plein de détails ravissants, de petites attentions et de bonnes intentions, c'est **Tea Bone Zen Mind (38a Seah St)**, le genre qui ferait un malheur à South Kensington, à TriBeCa ou dans le Marais. Compositions de la « Tea Artist » Carrie (de thé post-fermenté de Pu-erh, d'Oolong au lychee…). Œufs au thé, cookies d'avoine, tartes à la banane, confiseries.

A la plage

Sachez que si vous souhaitez **camper sur la plage**, vous pouvez vous annoncer sur **nparks.gov.sg (online services)**. Entre viviers et photos criardes, **Red House (1204 East Coast Parkway, tél. 6442 3112)** prépare un divin cabillaud grillé à la sauce teriyaki et d'excellents chilis ou black peper crabs à saucer avec des petits donuts en guise de pain • En face, **Long Beach (tél. 6445 8833)** a une jolie terrasse nappée sous les enseignes électriques du front de mer de Chine, et des desserts fulminants auxquels ne manque qu'un gyrophare.

Sortir

Day&Night (139 Selegie Rd), ne ratez pas la porte dérobée attenante à une boutique de saris. Ni videur ni droit d'entrée, un joli bar interlope aux murs blancs graffités • De la terrasse d'**Orgo (1 Esplanade Drive)**, au dernier étage, vue plein cadre sur les tours du Business District, scintillantes comme les parois d'un cockpit, et curieux cocktails au mangoustan, au ramboutan ou au fruit du dragon • Plus haut encore, au 70e étage du **Swissotel** (demandez le **New Asia Bar**, dans l'**Equinox Complex**), la mégapole s'est aplatie comme une partie de dominos • Pour de l'insolite, allez écouter un bœuf au **Blu Jaz (11 Bali Lane)** •••

4



5







6 7



8



BANANAS BREAD *(6-8 pers.)*

Recette du restaurant Poison Ivy

Pain / Facile / Bon marché / Préparation : 20 mn / Cuisson : 45 mn

500 g de bananes très mûres
50 g de gingembre confit
300 g de farine - 4 œufs
1 c. à café de levure chimique
200 g de sucre en poudre
200 g de beurre mou
10 cl de lait entier

Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Ecrasez les bananes à la fourchette. • Mélangez le beurre mou et le sucre au batteur, ajoutez les bananes, les œufs et le lait et mélangez jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. • Mélangez ensemble la farine, la levure et le gingembre confit découpé en dés, puis incorporez à la préparation. • Versez dans un moule à cake beurré et mettez à cuire 45 mn ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau enfoncé à cœur ressorte sèche.



SMOOTHIE LAIT DE SOJA ET MANGUE *(4 pers.)*

Boisson / Facile / Bon marché / Préparation : 5 mn

1 mangue mûre
35 cl de lait de soja
1 yaourt grec
4-6 glaçons

Pelez et coupez la mangue en deux, ôtez le noyau et découpez la chair en morceaux. • Mettez-les dans un blender avec le lait de soja et le yaourt. Mixez avec deux glaçons pendant environ 2 mn ou jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux. • Servez avec les glaçons restants.

à table + **Vous pouvez sucrer légèrement avec 1 ou 2 c. à café de miel.**



1

••• à deux pas de Haji Lane, une veinule palpitante au cœur des artères du quartier arabe, encombrée de galeries de créateurs, de cafés, de centres de massages balinais et de thérapies holistiques, et de chats bottés devant les entrées jonchées de souliers.

Balades

Dans le Jardin botanique ouvert de l'aube à minuit, un Hyde Park tropicalisé avec son exubérance rangée des voitures, ses bambous « rouge à lèvre » et ses gazebos. Allez prendre un verre le soir **Au Jardin (tél. 6466 8812)**, une annexe du restaurant Les Amis où lanterne un bar de vieux cercle anglais • Le long des passerelles de **Hort Park**, pour les arbres à pluie écrasés comme dans un écran 16/9e, une jungle du Douanier Rousseau • Dans la ferme bio **Bollywood Veggies (100 Neo Tiew Rd, bollywoodveggies.com)**, un éden de 10 hectares à une demi-heure de tout, où il fait bon se restaurer de petits plats concoctés avec les produits du jardin (curry de bananes, salades de papayes, pudding de mangues à l'aloe vera) • À 12 minutes de mer depuis l'embarcadère de Changi, les cyclistes ont fait de l'îlot de Pulau Ubin le royaume de la petite reine. Le pont reliant Singapour à la Malaisie n'est pas plus long que celui de l'île de Ré…

Y aller

Singapour Airlines dessert toute l'Asie Pacifique via Singapour, avec un vol quotidien en partance de Paris-Charles-de-Gaulle. Chaque passager dispose d'un écran individuel avec un choix de 1000 programmes. Réservations, promos et informations sur **singaporeair.com et 0821 230 380.**

2 3





4 5







6



7

1. Le Jardin botanique, un parc centenaire qui n'a rien perdu de sa fraîcheur. **2.** Fraîche, métissée et de grande clarté, la cuisine du restaurant Les Amis est à l'image de Singapour. **3.** La moitié de la ville vient faire la queue devant l'échoppe de Zhen Zhen pour son porridge de poisson. **4.** Le bœuf de Kobe au Shabu Shabu est persillé comme des petits blocs de marbre. **5.** Chez Jing, un dessert de mangue, de glace vanille et de pomelo à vous faire fondre. **6.** Dans une chambre du Scarlet, hôtel de charme entre le lupanar et Alice au Pays des Merveilles. **7.** Un plat qui tient autant des nouilles chinoises que des pâtes italiennes chez Iggy's. **8.** Depuis les terrasses de la plage d'East Coast, on est au spectacle de la suractivité qui règne dans ce recoin de la mer de Chine.



8

Tous nos remerciements à Franklin Auber et Jean-Claude Heong de Singapour Airlines, et à Winnie Ubbink et Ong Chai Kim de l'Office de tourisme de Singapour.



ALBA PEZONE

Alba Pezone a fait de son amour pour la cuisine un métier. Journaliste gastronomique, elle a ouvert à Paris une école de cuisine italienne, Parole in Cucina. A vos casseroles.

photos **Olivier Gachen** - réalisation **Sandrine Giacobetti**

ELLE à table PASSIONS

100% PLAISIR



A CHACUN SA COULEUR

Verre teinté dans la masse.
Passe au lave-vaisselle. 20 cl.
Lot de 6 verres assortis
La Chaise Longue
LAK05T588 15,90 €



VITE DES VITAMINES !

Idéal pour la préparation de smoothies, boissons, soupes, sauces, milkshakes..., chauds ou froids , il met une touche de couleur dans votre cuisine.
Moteur puissant de 180 W, bol gradué d'une contenance de 800 ml.
Double ouverture. Fonctionne sur secteur.
H. 30 x ø 12 cm. Rose (RS), orange (OR), vert (VE), jaune (JA).
Fruitimix mixer compact La Chaise Longue - LAK05E727
39,90 € dont 0,05 € d'éco participation.

Design graphique : de stijl - Photos non contractuelles

3 FAÇONS DE COMMANDER

TÉLÉPHONE : de 8h30 à 20h sauf le samedi de 9h à 18h N° Indigo 0 825 08 40 04 - **DE L'ÉTRANGER :** +333 59 56 71 49 - Paiement par CB uniquement.
COURRIER : Bon à retourner à : Boutique ELLE-PASSIONS BP 30657 59061 ROUBAIX cedex 01, avec votre règlement, libellé à l'ordre d'ECEP **INTERNET : www.ellepassions.com**

BON DE COMMANDE

N° de client :
Nom : Prénom :
Adresse :
Ville : Code postal :
Tél : E-mail :

☐ Oui, je désire profiter de l'offre ELLE-PASSIONS et je commande :

Produit	Références	Quantité	Coloris	Prix unitaire	Prix total
Fruitimix mixer compact	LAK05E727			39,90 €	€
Lot de 6 verres assortis	LAK05T588			15,90 €	€
Boîte fiche recette plastique	LAK05EC00BC			11,90 €	€
6 intercalaires (boîte recette)	LAK05EC0400			5 €	€
200 étuis (boîte recette)	LAK05EC0300			7 €	€
1 boîte fiche recette + 200 étuis + 6 intercalaires	LAK05EC00LBC			20,90 € ~~23,90 €~~	€
Frais d'envoi (Dom-Tom et étranger - frais d'envoi sur demande)					+7,50 €
	Total en euros				€

Offre valable jusqu'au 07/08/2010
Livraison sous 8 jours pour les articles en stock. En cas d'indisponibilité, une lettre d'information vous sera envoyée sous 15 jours.

Je joins mon règlement *(libellé à l'ordre d'ECEP)* :
☐ Chèque bancaire ou postal ☐ CB ☐ Mandat lettre
N° CB :
Date de validité : Clé de contrôle :
(3 chiffres au dos de la CB)

☐ Ma commande atteint 75 €, je paye en 3 fois, sans frais et vous autorise à débiter ma carte bancaire.

Signature :



OFFRE SPÉCIALE
1 boite + 200 étuis + 6 intercalaires
20,90 € ~~23,90 €~~



Découvrez vite la sélection Printemps-Été 2010 sur www.ellepassions.com

LAK05

Afin de mieux vous connaître : Etes-vous abonné(e) ☐ oui ☐ non
Date de naissance :

Siège social : ECEP, 149, rue Anatole-France, 92 592 Levallois-Perret Cedex
Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification de vos coordonnées qui, sauf opposition écrite de votre part, pourront être cédées à des organismes extérieurs (Loi du 06.01.1978). Vous disposez d'un droit de rétractation de 7 jours à réception de la marchandise, sauf dans les cas où cette obligation n'est pas applicable

Charte Qualité fevad





« Mon confit de poivrons sans oignon et sans ail. »

Les trucs d'Alba

1 Pour plus de facilité, pelez les poivrons avec un couteau économe spécial peau fine (tomates, poivrons).

2 N'ajoutez jamais d'eau, les poivrons vont dégorger suffisamment pendant la cuisson.

3 Je ne mets pas de poivron vert parce qu'il est acide et ne va pas caraméliser comme le rouge ou le jaune.

4 Vous pouvez démarrer votre peperonata la veille, la cuire en plusieurs fois, par exemple en 3 fois 30 mn. Elle se conserve trois jours au frigo.









PEPERONATA *(4 pers.)*
Légumes / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 1 h 30 mn

6 poivrons rouges et jaunes
1 c. à soupe d'amandes entières et pelées
2 c. à soupe de raisins secs (de Smyrne)
1 c. à café de miel (fleur d'oranger, thym, romarin)
4 c. à soupe d'huile d'olive - fleur de sel
2 c. à soupe de pistaches vertes (non salées)

Concassez grossièrement les amandes avec un couteau. • Lavez et pelez les poivrons, puis épépinez-les et retirez les parties blanches. Coupez la chair en lanières. • Dans une sauteuse chaude, faites griller les amandes dans l'huile d'olive, ajoutez les raisins, laissez-les gonfler légèrement au contact de la chaleur et mettez les lanières de poivrons. Couvrez, baissez à feu très doux et laissez mijoter pendant 40 mn sans ajouter d'eau. • Au bout de ce temps, versez le miel, salez à la fleur de sel et mélangez délicatement pour ne pas écraser les poivrons. • Poursuivez la cuisson encore 15 mn à couvert, puis retirez le couvercle et continuez la cuisson en augmentant le feu (moyen) jusqu'à quasi complète réduction du jus de cuisson. Il doit rester un jus sirupeux et légèrement caramélisé et les poivrons doivent être fondants et confits. Surveillez bien cette étape de cuisson pour que les poivrons ne brûlent pas, ils prendraient un goût amer. • Au moment de servir, parsemez les poivrons de pistaches vertes grossièrement concassées.

à table + **Vous pouvez déguster ma peperonata tiède ou froide, C'est délicieux en antipasti accompagné de charcuteries, avec une viande blanche (rôti de veau), un poisson grillé (daurade, rouget) ou rôti (lotte), sur des pâtes... C'est un plat très versatile.**

On boit quoi avec ?
Dans votre verre : un rouge fruité de Sicile Terra di genestra Rosso 2007.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Adresses p.176

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr



Grom Une nouveauté irrésistible : le Frappè

Mariage gourmand entre votre crème glacée préférée et un verre de lait très frais, le Frappè est un breuvage ultra-rafraîchissant et léger pour apaiser la soif des journées d'été et la soif de plaisir. Associant la qualité exceptionnelle des crèmes glacées Grom (réalisées sans additifs ni arômes) et le lait, le Frappè est une préparation savoureuse idéale pour remplacer un repas tout en faisant attention à sa ligne. Frappè de Grom, à partir de 4,50 €. Grom, 81, rue de Seine, 75006 Paris, tél. 01 40 46 92 60.



Synie's
Dites-le avec des Cupcakes...

Pour la fête des Mères, ou simplement lui dire combien vous l'aimez, offrez à votre maman un bouquet original confectionné de délicieux cupcakes salés ou sucrés, déclinés dans les coloris qu'elle aimera. Composez vous-même votre bouquet de mini-pâtisseries, auquel vous pourrez si vous le souhaitez apporter une touche personnalisée. Synie's Cupcakes disponibles sur commande au 01 45 44 54 23. Infos sur ces ravissants petits gâteaux sur www.syniescupcakes.com



Sara Lee Coffee and Tea France
Nouvelles capsules L'Or Espresso

De plus en plus sensibles au goût et à la qualité, les amateurs de café peuvent désormais accéder facilement au plaisir puisque ces capsules innovantes sont en vente dans les supermarchés. Conçues pour un maximum de sensations, elles vous font apprécier l'excellence d'un 100 % arabica intense et raffiné. Capsules Delizioso (doux, onctueux et velouté), Splendente (intense, riche et savoureux), Forza (corsé et plein de tempérament) et Decaffeinato (riche et subtil), prix conseillé de 2,99 € les 10 capsules.



Kikkoman
Seasoning your life

Elaborées avec le plus grand soin à partir d'ingrédients naturels qui excluent tout colorant, conservateur ou exhausteur de goût, les sauces Kikkoman jouissent d'une réputation inégalable dans le monde de la gastronomie. La sauce Teriyaki est idéale pour concocter des marinades exquises en 30 mn seulement. La sauce Soja sait tout faire : assaisonner, déglacer, aromatiser et personnaliser les marinades. Sa jumelle, la sauce Soja à teneur en sel réduite, offre les mêmes avantages à ceux qui surveillent de près leur consommation quotidienne de sel. La sauce Wok Sukiyaki est parfaite pour une cuisine qui préserve les qualités nutritives des ingrédients. En grandes et moyennes surfaces. Plus d'infos sur www.kikkoman.fr



Menthe Pastille
Les bienfaits de la nature

Désaltérante, pure, limpide, la Menthe Pastille, issue de plants de menthe « Mitcham » offre au nez de très beaux arômes de menthe poivrée. Délicate et équilibrée en bouche, d'une saveur incomparable, elle apporte une sensation de fraîcheur douce et fine. A déguster pure sur glaçons ou en Parisian Mojito : versez dans un shaker 4 cl de Menthe Pastille, 3 cl de pomme trouble, 2 cl de citron frais, des feuilles de menthe fraîche, agitez, versez dans un verre en filtrant. Menthe Pastille est en vente chez Nicolas. Plus d'informations et recettes sur www.Giffard.com



Lindt Trois irrésistibles Créations

Véritables voyages au pays des saveurs, les trois nouvelles Créations de la marque Lindt vous invitent à des instants de gourmandise inoubliables. Voluptueux coulis de caramel relevé d'une fine pointe de sel allié à l'onctuosité d'une délicieuse truffe chocolat au lait pour la tablette Caramel. Sublime truffe noire fondante aux notes corsées et fruitées pour la Truffe. Généreux praliné élaboré à partir de noisettes délicatement torréfiées pour la Praliné. En vente en grandes et moyennes surfaces, au prix indiqué de 2,40 €. Plus d'infos sur www.lindt.com

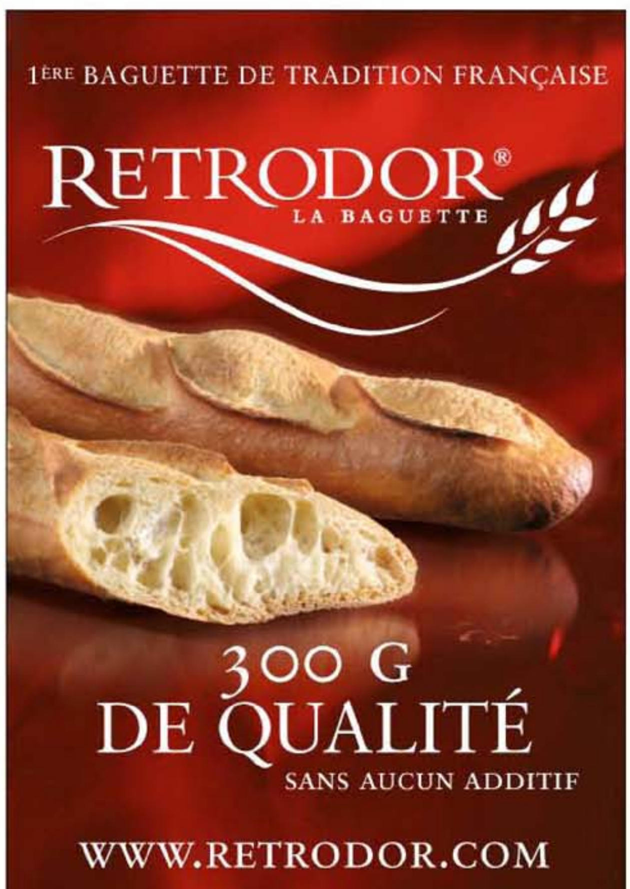


PariGourmand
Cours de cuisine

Facile à réaliser pour cuisinièr(e)s expérimenté(e)s ou débutant(e)s.
Ingrédients : Des recettes originales, belles à voir, délicieuses à déguster, pour enchanter votre famille et épater vos amis.
En cuisine : 2H15 pour mitonner et apprendre une entrée, un plat et un dessert.
Préparation : Choisir des produits de saison, saupoudrer d´enthousiasme et de gourmandise, mettre la main à la pâte, parsemer de trucs inratables.
Nombre d´élèves : 8 grands gourmets.
A consommer : Sur place pendant 1H00, servi avec un verre de vin sélectionné en fonction du menu préparé. Lorsque le temps le permet, le repas sera pris au jardin à l´ombre des marronniers.

PariGourmand - 14, bis rue de Milan - 75009 PARIS
Tél. : 01.42.01.42.43 - www.parigourmand.com

Pour tous les lecteurs de ELLE À TABLE 20% de remise sera offert sur le tarif d'un cours traditionnel.



D'CHEZ EUX,

Comme chez vous



Voilà l'une des plus belles auberges du Paris immortel ! Rien n'a changé depuis l'exigence voulue par les fondateurs dans les années 50, et c'est pour ça qu'on vient et qu'on revient.

Dans un cadre préservé, la carte exprime de francs élans du Sud Ouest, avec pour ambassade le foie gras de canard à l'ancienne, l'incomparable cassoulet (haricots du Gers, confit de canard...), et l'incontournable et fameux Paris-Brest maison.

Suivent, selon les saisons, les produits nobles, les gibiers à l'automne, la coquille Saint Jacques l'hiver, l'asperge aux premiers élans du printemps.

Quand résonne l'heure des desserts, c'est encore la tradition qui parle avec les marrons confits au sirop, la bonne glace vanille.

Les rejoigne le somptueux éclair au caramel signé Jacques Génin, le génial patissier-chocolatier de la rue de Turenne.

Une carte des vins insondable de l'Hermitage Chave au Chambertin clos de Bèze, en passant par la séduisante Côte rôtie de Jasmin ou le Rasteau, Domaine Gourt de Mautens

L'Auberge D'Chez eux - 2 avenue Lowendal - 75007 PARIS

Tel : 01.47.05.52.55 - **Restaurant ouvert 7 jours / 7.**

ZEN GARDEN

Un art de vivre à la chinoise



Un moment «Zen...»

A décliner pour les repas d'affaires, un anniversaire entre amis.......
Avec ses salons particuliers pouvant accueillir sept à vingt convives, Zen Garden est l'un des rares lieux parisiens à cultiver avec un tel bonheur l'art d'accueillir les tables d'affaires autour de trois principes essentiels : sérénité, authenticité et bonne chère.

Lorsque l'on pousse la porte de Zen Garden, on a tout de suite l'impression de se retrouver dans une véritable demeure chinoise.

A l'étage, des espaces mi clos offrent le lieu rêvé pour les repas d'anniversaire. Et, pour vous faire chavirer en douceur, une bouteille de Champagne est offerte (à partir de six personnes), si vous venez célébrer ce grand jour au Zen Garden.

Formules : midi 19€, midi et soir 32€,
Carte environ 30€ à 40€
Menu Affaires : 37€ - 47€ - 68€

Zen Garden - 15 rue Marbeuf - 75008 PARIS

Tel : 01.53.23.82.82 - www.restaurantzengarden.com

Ouvert tous les jours - Voiturier soirs

Le Lys d'Or - 5 place du Colonel Bourgoin - 75012 PARIS

Tel : 01.44.68.98.88

Au Printemps, nombre de tables mettent le poisson à l'honneur : entrez dans la saison des amours côté mer...

Rivages
de Printemps

Un joli choix de saveurs marines dans un décor cosy, c'est ce que propose le Congrès Maillot, dont les filets de bar cuits sur peau, endives meunière, méritent franchement le détour. Si la saison vous rend romantique, réservez pour un dîner à deux dans le cadre raffiné de l'Auberge Dab : vous y choisirez les Saint-Jacques, beurre blanc au balsamique, effilochée d'endives ou la grandiose daurade royale entière rôtie, timbale florentine. L'Européen, enfin, s'impose pour un généreux déjeuner d'affaires ou entre amis : outre de nombreux poissons, ce grand vaisseau se distingue par des plateaux d'huîtres et fruits de mer fleurant bon les embruns !

Laure de la Vigne

Le Congrès Maillot
Tel. 01 45 74 17 24
80, avenue de la Grande Armée - Paris 17ème
7/7 jours - Service continu de 8h à 2h du matin

L'Auberge Dab
Tel. 01 45 00 32 22
161, avenue Malakoff - Paris 16ème
7/7 jours - Service de 12h à 15h et de 19h à 2h du matin

L'Européen
Tel. 01 43 43 99 70
21 bis, boulevard Diderot - Paris 12ème
7/7 jours - Service continu de 7h30 à 1h du matin



Agence-pashmina.fr - Crédit photo : Shutterstock

ELLE à table

Président d'honneur Daniel Filipacchi
Direction de la rédaction Sandrine Giacobetti
Rédaction en chef Sandrine Giacobetti
Direction de la création Yves Goube
Direction artistique Virginie Demachy
Secrétariat de rédaction Hélène Mallein
1re Secrétaire de rédaction
Assistante de rédaction Hélène Mörch-Bernard
Collaboration : Josette Theilot (maquette)
Pasco Defloris (SR) - Natacha Arnoult - Julien Bouré
Michel Creignou - Clotilde Dusoulier - Marie Leteuré
Véronique Liégeois - Claude Malbec - Emmanuelle Robin
Rédaction en chef technique Didier Fretel
Photothèque Sylvie Garnier
Promotion Relations Extérieures Carole Prud'homme
Label Claude Hovhanessian
Gandillon, Directrice
Marketing Direct Sandrine Mascle, Directrice
Charlotte Bouché,
assistées de Céline Péronnet
Diffusion Antoine Boiron, Directeur des ventes
S. Lai-Shin-Kong - N. Sacher
Rédaction 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. 01 41 34 66 87 Fax. 01 41 34 67 10.
E-mail : courrier.elleatable@lagardere-active.com
Lagardère Active International
Directeur général Jean de Boisdeffre
Fabrizio Lo Cicero, Directeur délégué
Bernard Seux, Directeur opérations réseaux
Mathilde de Noes, Responsable syndication
Cristina Romero, Responsable productions

Publicité : Lagardère Publicité
31, rue du Colisée, 75008 Paris.
Constance Benqué, Présidente
Philippe Pignol, Directeur Général
Aurore Domont, Directrice Général Adjointe
Sophie Rougeot, Directrice de publicité
Samira Djelti, Assistante de publicité (tél. 01 53 96 33 43)
Nathalie Felix-Cuellar - Stéphanie Van Troeyen - Sophie Goussu
Fabrice Guillemain - Delphine Minor - Katia Mucha
Jeanne Paillet - Sandrine Tusseau

ELLE à table est édité par Hachette Filipacchi Associés, SNC au capital de 78300 €.
Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex.
Associés : Hachette Filipacchi Presse, Publications France Monde
Directeur Général des publications : Bruno Lesouëf
Directeur de la publication : Bruno Lesouëf
Editeur : Philippe Khyr
Directrice déléguée : Valérie Meyer-Cazeaux

Président du directoire : Didier Quillot

Pré-presse : Hafiba.
Imprimé en France par Printed Alliance
53000 Laval
Dépôt légal : 2e trimestre 2010.
© par Hachette Filipacchi Associés. ISSN 1293-5948.
Commission paritaire : 0314 K 78786.
RCS Nanterre B 324 286 319.

cim contrôle 2009 — OJD Presse Payante 2009
Audience mesurée par AUDIPRESSE

ISSN : 1293-5948

ABONNEMENTS
BP 50002 - 59718 LILLE Cedex 9, tél. 02 77 63 11 06.
e.mail : abonnementselleatable@cha.fr.
Tarifs France (1 an/6 numéros) 17 €.
Etranger : nous consulter au tél. 02 77 63 11 06.
Anciens numéros, tél. 03 20 12 86 01 (3,50 € par numéro, 1,10 € de port).

IMPRIM'VERT

INDEX DES RECETTES







Le picto renvoie à nos fiches-recettes, p. 178

ENTREES

PÂTES, RIZ ET LÉGUMES

POISSONS ET CRUSTACÉS

VIANDES ET ŒUFS

DESSERTS-FROMAGES

DIVERS ET BOISSONS

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr



OUVERTURE BEAU & BON, p. 40

LSA International, points de vente sur www.lsa-international.com

BEAU & BON, p. 43

A emporter

Kitchen Bazaar, points de vente et vente en ligne sur www.kitchenbazaar.fr
Sefama, points de vente au 04 74 09 40 20.
Les Couteliers Basques, vente en ligne sur www.couteaux-basques.com
A la table de Mathilde, points de vente au 01 53 43 09 00.
Tendances et Traditions, points de vente sur www.tendances-traditions.com
Déjeuner Livré, à commander sur www.dejeunerlivre.fr

So romantic

Bonjour mon Coussin, vente en ligne sur www.bonjourmoncoussin.com
Cocobohème, points de vente sur le site www.cocoboheme.com
Belle de sucre, pour connaître le point de vente le plus proche, envoyez un mail à contact@belledesucre.com
Saint Louis, points de vente au 01 40 17 01 74.
Dalloyau, points de vente sur www.dalloyau.fr
Bougies la Française, points de vente au 02 51 42 15 34 ou sur www.bougies-la-française.com
Original Store, infos et réservations sur www.original-store.com

Envie de légèreté

Bouquet, en vente en grandes et moyennes surfaces, et dans les commerces de proximité.
Tupperware, vente à domicile, contactez un vendeur sur www.tupperware.fr
Comptoirs et compagnies, pour connaître le point de vente le plus proche www.comptoirsetcompagnies.com
Pierre Marcolini, points de vente sur www.marcolini.be
Anne-Sophie Pic, vente en ligne sur www.pic-e-store.com
Tokki, 10, rue de la Boule Rouge, 75009 Paris, tél. 01 45 23 18 80.

Mum and dad

Pourquoi le vin est-il rouge ?, en vente au Publicisdrugstore, www.publicisdrugstore.com
Jean-Charles Rochoux, points de vente et vente en ligne sur www.jcrochoux.fr
Forge de Laguiole, points de vente sur www.forge-de-laguiole.com
DéLonghi, points de vente sur www.delonghi.fr
Forever, vente en ligne sur www.forever-eur.com

Choix responsables

Pierre Marcolini, points de vente sur www.marcolini.be
Alter Eco, points de vente et vente en ligne sur www.altereco.com
Reisenthel, points de vente sur www.reisenthel.fr
Quinoé, 59, rue des Mathurins, 75008 Paris, et www.quinoe.com
Ethiquable, en vente en grandes et moyennes surfaces et sur www.boutique-ethiquable.com

Dégustation tartes aux fraises

Arnaud Delmontel, points de vente sur www.arnaud-delmontel.com
Dalloyau, points de vente sur www.dalloyau.fr
Dominique Saibron, 77, avenue du Général Leclerc, 75014 Paris, tél. 01 43 35 01 07.
Eric Kayser, points de vente sur www.maison-kayser.com
Hugo et Victor, 40, bd Raspail, 75007 Paris, tél. 01 44 39 97 73.
Fauchon, points de vente sur www.fauchon.fr
Jacques Génin, 133, rue de Turenne, 75003 Paris, tél. 01 45 77 29 01.
Ladurée, points de vente sur www.laduree.fr
11, bd de Courcelles, 75008 Paris Tél. 01 45 22 07 27.
La Petite Rose, 11, bd de Courcelles, 75008 Paris, tél. 01 45 22 07 27.

CLOTILDE DUSOULIER, p. 54

Site de Clotilde, chocolateandzucchini.com
Boulangerie Poilâne, 8, rue du Cherche-Midi, Paris 75006, www.poilane.fr.

PROFESSION : CAFÉDOMANCIENNE, p. 68

Verlet, 256, rue Saint-Honoré, 75001, tél. 01 42 60 67 39.
Contacter Selda, info@cafe-turc.fr

LES INVENTIONS DU PÂTISSIER FELDER, p. 72

Cours de pâtisserie avec Christophe Felder :

A Paris, le jeudi soir au Jardin d'Acclimatation, Bois de Boulogne, 75116. Inscriptions et renseignements au 01 40 67 99 05, et sur www.jardindacclimatation.fr (rubrique Ateliers Parents) et sur www.christophe-felder.com
A Strasbourg, tous les samedis au Studio Felder, 2-4, rue de la Râpe, 67000. Réservation au 06 74 40 59 69 et 06 08 66 16 33.

Errata sur notre numéro 68

Une erreur s'est glissée dans notre rubrique **Chef de rayon en page, en page 68** du magazine. La quantité de Macvin utilisée pour la recette de la **Pintade au four avec sa sauce au savagnin et au poulsard** est en réalité de **30 cl** et non de 300 cl comme nous l'avions indiqué.

Précision sur notre numéro 69

Une recette de base de gâteau renversé, en page 80, Petite précision concernant le caramel de la recette de base car nous avons omis de préciser que le caramel réalisé doit être versé sur le fond du moule, bien réparti sur toute la surface avant de verser la pâte dessus.

LE RETOUR DES PÂTES DÉF, p. 78

Jacques Genin, 133, rue de Turenne, 75003 Paris, tél. 01 45 77 29 01.



CUISINE DU PLACARD, p. 88

Dulux Valentine, infos sur www.duluxvalentine.com.
Habitat, points de vente sur www.habitat.net.
Zéro One One, tél. 01 49 27 00 11.
Sites où trouver des produits espagnols :
www.espagne-gourmet.com
www.espana-shop.com
www.assiette-espagnole.com

LES ROUGES ET LES NOIRS, p. 92

Jia, www.jia-inc.com
WMF, www.wmf.com et tél. 01 44 74 18 81.
Littlegreene, www.thelittlegreene.com et tél. 01 42 73 60 81.
LSA, www.lsa-international.com et tél. 01 49 76 27 49.
Muji, www.muji.fr et tél. 01 42 71 08 14.
Home Autour du Monde, www.autourdumonde.comet tél. 01 42 77 06 08.

CÔTES RÔTIES, p. 102

De Bouche à Oreille, tél. 01 44 61 07 03.
Merci, tél. 01 42 77 01 90 et sur www.merci-merci.com
Muji, tél. 01 49 96 41 41et sur www.muji.fr

UNE RECETTE DE BASE : LA PÂTE À CHOUX, p. 114

Asa, en dans les magasins Printemps, points de vente sur www.printemps.com
Jia, sur www.jia-inc.com ou chez fleux, tél. 01 42 78 27 20.



COACHING, p. 122
La Cuisine Paris, 89, bd Saint-Michel, 75005 Paris, tél. 01 40 51 78 18.
Les infos sur les ateliers sont à votre disposition sur **www.lacuisineparis.com** en voici quelques-uns
Samedi 29 mai 2010 :
• Desserts spécial fête des Mères.
Samedi 19 juin 2010 :
• PreProhibition Cocktails et mixologie spécial fête des Pères.
• La cuisine aux algues proposée par Frédéric Marr.
Le Bon Marché Rive Gauche, tél. 01 44 39 80 00.
The Conran Shop, tél. 01 42 84 10 01.

C'EST DE LA TRISH, p. 128
The Kitchen Galerie,
4, rue des Grands Augustins,
75006 Paris,
tél. 01 44 32 00 32.
KGB (Kitchen Galerie bis),
25, rue des Grands Augustins,
75006 Paris,
tél. 08 99 69 13 92.

CAFÉ GOURMAND, p. 134
Caffè dei Cioppi,
159, rue du Faubourg Saint-Antoine,
75011 Paris,
tél. 01 43 46 10 14.
Monoprix, www.monoprix.com
The Conran Shop, tél. 01 42 84 10 01.
Zéro One One, tél. 01 49 27 00 11.

CHEF DE RAYON, p. 140
Senderens, 9, place de la Madeleine, 75008, tél. 01 42 65 22 90.
www.senderens.fr

VINS DE SOLEIL... p. 146
Bargylus Grand Vin de Syrie 2007, chez www.wineandco.com
Dolcetto d'Alba 2007 Gianfranco Alessandria, Cave de Joël Robuchon, infos au 01 42 22 11 02.
Kahina 2003 vin du Maroc, Cave Bernard Magrez au 01 49 24 03 11.
Marqués de Cáceres Reserva 2004, chez www.nicolas.com
Marqués de Riscal Reserva 2005 rioja, en vente sur www.eccevino.com
Meritage Ella Valley 2007 Teperberg Estate, sur le site www.vin-israel.com et au 01 55 65 17 72.
Pétalos 2007 Bierzo Descendentes de J. Pallacio, chez www.1855.com
Quinta do Malhô 2007 Douro François Lurton, infos au 05 57 55 12 12.
Ramnista Naoussa Kir Yianni 2006, infos au 01 45 35 64 95.
T-Onios 2008 vin de Tinos, Crus et Domaines de France, infos au 05 57 98 29 74.



ALBA PEZONE, p. 166
Idea Vino, tél. 01 43 57 10 34 et www.idea-vino.fr.
Parole in Cucina,
5, impasse du Curé, 75018 Paris,
tél. 01 55 79 19 13.
www.paroleincucina.com



Cassegrain
SUBLIMES CONCASSÉS DE LÉGUMES CASSEGRAIN.
Au rayon conserves
Cassegrain
CONCASSÉ de TOMATES SÉCHÉES & gingembre, cumin
Cassegrain TOMATES SÉCHÉES & gingembre, cumin
Suggestion de présentation
Tomates séchées & gingembre, cumin
Olives vertes & pignons de pin
Aubergines & pistaches, thym
Poivron rouge & ail, persil
Artichauts & citron, basilic
www.cassegrain.com
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr


IL ADORE LES
LENDEMAINS DE FÊTE.
Electrolux
ultraone
Imaginez un aspirateur dont l'utilisation serait désormais un plaisir.
UltraOne est un aspirateur étonnant, si performant, si silencieux et si maniable,
que l'utiliser est un vrai bonheur. Alors, on pourrait bien
vous surprendre un beau matin, très impatient de vous en servir.
ultraone™
Passer l'aspirateur devient un plaisir
Thinking of you*
Electrolux
www.electrolux.fr
*On pense à vous
www.DayzEbook.com
LOWE BRINDFORS

SALADE DE FRUITS ROUGES ET TRUITE FUMÉE

ELLE À TABLE N° 70



CARPACCIO DE MÉROU, VINAIGRE DE GROSEILLE

ELLE À TABLE N° 70



NOUGAT GLACÉ AUX FRAMBOISES

ELLE À TABLE N° 70



POULET GRILLÉ AUX FRAMBOISES

ELLE À TABLE N° 70



Plat - Facile - Bon marché

CARPACCIO DE MÉROU, VINAIGRE DE GROSEILLE *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Marinade : 1 h / Cuisson : 5 mn

2 pavés de mérou (500 g)
250 g de groseilles
10 cl de vinaigre de cidre
1 c. à café de sucre
poivre du moulin
piment
graines d'anis
12 radis ronds rouges
feuilles de menthe ou de mélisse

1 Faites bouillir 5 mn le vinaigre, 10 c. à soupe d'eau, les groseilles, le sucre, du sel, du poivre, une pointe de piment.
2 Coupez le poisson en fines lamelles et répartissez-les à plat dans 6 assiettes.
3 Laissez tiédir la marinade, puis filtrez-la et nappez-en le poisson. Laissez mariner 1 h au frais.
4 Pour servir, lavez les radis et émincez-les en fines rondelles, parsemez le poisson d'anis concassé et de feuilles de menthe ou de mélisse.

à table + **Vous pouvez remplacer le mérou par d'autres poissons blancs comme la dorade, le bar, le cabillaud... Pour pouvoir les couper en très fines lamelles, placez-les dans le congélateur 30 mn environ avant pour raffermir la chair.**

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

Plat - Facile - Bon marché

SALADE DE FRUITS ROUGES ET TRUITE FUMÉE *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn

200 g de salades mélangées
250 g de fruits rouges
1 bulbe de fenouil
150 g de truite fumée
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de moutarde douce
1 jus de citron
poivre du moulin
5 c. à soupe de crème liquide
1 c. à café d'apéritif anisé (type Pastis)
1 c. à soupe de graines de pavot

1 Lavez les salades et essorez-les. Rincez les fruits rouges et égouttez-les. Coupez la truite fumée en fines lamelles. Retirez les grosses côtes du fenouil et émincez-le très finement.
2 Préparez la sauce dans un saladier : mélangez la moutarde, l'huile, la crème, le jus de citron, l'apéritif anisé, du sel, du poivre. Ajoutez la salade, les fruits, le fenouil et la truite. Saupoudrez de pavot, remuez délicatement et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

à table + **Vous pouvez remplacer la truite par du haddock ou des dés de cœur de filet de saumon.**

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

Plat - Facile - Bon marché

POULET GRILLÉ AUX FRAMBOISES *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 45 mn

6 morceaux de poulet
125 g de framboises
1 oignon rouge
6 brins de thym citron
2 gousses d'ail
huile d'olive
poivre du moulin
cannelle

1 Allumez le four sur th. 6/180°. Epluchez l'oignon et l'ail. Mettez les morceaux de poulet dans un plat avec l'oignon coupé en rondelles et l'ail haché, le thym citron, du sel, du poivre, un peu de cannelle, arrosez avec un filet d'huile d'olive et un petit verre d'eau et faites cuire 45 mn.
2 Retournez les morceaux à mi-cuisson. 5 mn avant la fin, ajoutez les framboises dans le plat. Servez avec du boulgour ou du quinoa.

à table + **Vous pouvez couper le poulet en petits morceaux et les enfiler sur des brochettes en alternant les framboises et les morceaux d'oignon. Assaisonnez de la même façon et faites cuire sous le gril à mi-hauteur quelques minutes.**

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

Dessert - Facile - Bon marché

NOUGAT GLACÉ AUX FRAMBOISES *(6 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 15 mn / Congélation : 6 h

3 œufs + 2 jaunes
1 gousse de vanille
150 g de sucre glace
15 cl de crème fleurette
100 g d'amandes, de pistaches et de noisettes concassées
250 g de framboises
10 cl d'eau - 30 g de sucre

1 Fouettez les œufs entiers et les jaunes avec le sucre glace et les graines contenues dans la vanille dans un saladier placé au-dessus d'une casserole d'eau frémissante jusqu'à ce que le mélange blanchisse et gonfle, environ 10 mn. Puis laissez refroidir en remuant régulièrement.
2 Fouettez la crème en chantilly et mélangez-la à la préparation refroidie. Tapissez un moule à cake avec un film étirable, saupoudrez de la moitié des fruits secs concassés. Versez la moitié de la préparation, puis les fruits secs restants et le reste de la préparation. Rabattez le film et placez le moule dans le congélateur pendant 6 h.
3 Faites bouillir l'eau, le sucre et la gousse de vanille coupée en morceaux pendant 5 mn et versez ce sirop sur les framboises. Laissez tiédir et servez le nougat glacé entouré des framboises.

à table + **Vous pouvez utiliser un mélange de fruits rouges de la même façon.**

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

D

MINI-PARIS-BREST

ELLE À TABLE N° 70



D

PROFITEROLES

ELLE À TABLE N° 70



D

CHOUX MENDIANTS

ELLE À TABLE N° 70



D

CHOUX AU CITRON

ELLE À TABLE N° 70



PROFITEROLES *(6 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 45 mn

Pour la pâte à chou
125 g d'eau (12,5 cl)
125 g de lait (12,5 cl)
125 g de beurre
1/2 c. à café de sel
140 g de farine
4 œufs calibre 60 g
Pour la sauce
10 cl d'eau - 40 g de sucre
20 g de cacao
100 g de chocolat noir
120 g de crème fleurette
50 cl de glace à la vanille

1 Faites chauffer l'eau et le lait dans une casserole à fond épais avec le beurre coupé en morceaux et le sel. Ajoutez la farine en une fois, hors du feu, mélangez au fouet, puis remettez la casserole sur le feu en fouettant pendant 1 mn pour dessécher la pâte. Ajoutez 3 œufs entiers, un par un, en fouettant à chaque fois jusqu'à ce que la pâte soit lisse, puis ajoutez petit à petit le dernier œuf battu en omelette.
2 Allumez le four sur th. 5/150° en position chaleur tournante. Déposez les choux sur une feuille de papier sulfurisé posée sur la plaque du four et faites-les cuire 30 mn. Laissez-les refroidir complètement sur une grille.
3 Laissez la glace ramollir un peu à température ambiante. Faites bouillir l'eau, le sucre, le cacao pendant 5 mn dans une casserole, ajoutez ensuite la crème puis le chocolat cassé en morceaux hors du feu. Remuez bien jusqu'à ce qu'il soit fondu.
4 Ouvrez le haut des choux avec un petit couteau, puis mettez 1 ou 2 c. à café de glace dans chaque chou.
5 Disposez-les dans des coupelles et nappez de chocolat chaud. Servez aussitôt.
à table + **Si votre four n'a pas la fonction chaleur tournante, faites cuire vos choux à th. 5-6/160-180°.**

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

MINI-PARIS-BREST *(6 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 40-50 mn

Pour la pâte à chou
125 g d'eau (12,5 cl)
125 g de lait (12,5 cl)
125 g de beurre - 140 g de farine
1/2 c. à café de sel
4 œufs calibre 60 g
Pour les disques de pâte
1 œuf - sucre en poudre
1 c. à soupe de noisettes concassées
Pour la crème
50 g de sucre glace
100 g de beurre mou
250 g de mascarpone
100 g de pralin

1 Faites chauffer l'eau et le lait dans une casserole à fond épais avec le beurre coupé en morceaux et le sel. Ajoutez la farine en une fois, hors du feu, mélangez au fouet, puis remettez la casserole sur le feu en fouettant pendant 1 mn pour dessécher la pâte. Ajoutez 3 œufs entiers, un par un, en fouettant à chaque fois jusqu'à ce que la pâte soit lisse, puis ajoutez petit à petit le dernier œuf battu en omelette.
2 Allumez le four sur th. 5/150° en position chaleur tournante. Déposez 6 disques de pâte de 10 cm de diamètre environ sur un tapis de cuisson ou une feuille de papier sulfurisé. Badigeonnez-les d'œuf battu, saupoudrez-les de noisettes concassées et de sucre et faites-les cuire 30 à 40 mn. Laissez-les refroidir, puis coupez-les en 2 dans l'épaisseur.
3 Mélangez le sucre glace, le beurre, le mascarpone et le pralin dans le bol d'un robot et mixez par à-coups jusqu'à ce que vous obteniez une crème lisse. Mettez-la dans une poche à douille cannelée et répartissez-la sur les bases des 6 disques de pâte à choux. Replacez la partie supérieure dessus et dégustez sans tarder.
à table + **Pour rendre la crème un peu plus aérienne, ajoutez 10 cl de crème fleurette fouettée.**

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

CHOUX AU CITRON *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 40 mn

Pour la pâte à chou
125 g d'eau (12,5 cl)
125 g de lait (12,5 cl)
125 g de beurre
1/2 c. à café de sel
140 g de farine
4 œufs calibre 60 g
Pour la crème
100 g de crème de citron (lemon curd)
10 cl de crème fleurette
4 c. à soupe de sucre glace
1 jus de citron - colorant jaune

1 Faites chauffer l'eau et le lait dans une casserole à fond épais avec le beurre coupé en morceaux et le sel. Ajoutez la farine en une fois, hors du feu, mélangez au fouet, puis remettez la casserole sur le feu en fouettant pendant 1 mn pour dessécher la pâte. Ajoutez 3 œufs entiers, un par un, en fouettant à chaque fois jusqu'à ce que la pâte soit lisse, puis ajoutez petit à petit le dernier œuf battu en omelette.
2 Allumez le four sur th. 5/150° en position chaleur tournante. Déposez les choux sur une feuille de papier sulfurisé posée sur la plaque du four et faites-les cuire 30 mn. Laissez-les refroidir complètement sur une grille.
3 Fouettez la crème fleurette en chantilly et mélangez-la délicatement à la crème de citron. Avec des ciseaux, entaillez délicatement les choux au niveau de leur base et fourrez-les avec cette crème mise dans une poche à douille ou dans un sachet plastique.
4 Mélangez le sucre glace avec le jus de citron et quelques gouttes de colorant pour faire un glaçage et nappez-en les choux. Dégustez-les rapidement.
à table + **Vous pouvez remplacer le jus de citron jaune par du jus de citron vert.**

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

CHOUX MENDIANTS *(6 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 40 mn

Pour la pâte à chou
125 g d'eau (12,5 cl)
125 g de lait (12,5 cl)
125 g de beurre
1/2 c. à café de sel
140 g de farine
4 œufs calibre 60 g
Pour la crème
1 œuf
80 g d'amandes, de noisettes et de pistaches
sucre en grains

1 Faites chauffer l'eau et le lait dans une casserole à fond épais avec le beurre coupé en morceaux et le sel. Ajoutez la farine en une fois, hors du feu, mélangez au fouet, puis remettez la casserole sur le feu en fouettant pendant 1 mn pour dessécher la pâte. Ajoutez 3 œufs entiers, un par un, en fouettant à chaque fois jusqu'à ce que la pâte soit lisse, puis ajoutez petit à petit le dernier œuf battu en omelette.
2 Glissez la pâte dans une poche à douille munie d'une douille lisse de 1 cm de diamètre et répartissez la pâte à choux en bâtonnets allongés sur une feuille de papier sulfurisé, en les espaçant de quelques centimètres.
3 Allumez le four sur th. 5/150 en position chaleur tournante. Concassez grossièrement les fruits secs avec le robot, par à-coups. Battez l'œuf entier en omelette et badigeonnez chaque bâtonnet à l'aide d'un pinceau. Saupoudrez de sucre en grains et de fruits secs concassés grossièrement. Faites cuire les bâtonnets pendant 30 mn et laissez-les refroidir sur une grille avant de les manger.
à table + **Dégustez-les tels quels ou fourrez-les avec une crème, comme celle des choux au citron mais réalisée en mélangeant 100 g de crème de marron avec 10 cl de crème fouettée.**

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

P

GNOCHETTI DE PATATE DOUCE, SAUCE MASCARPONE

ELLE À TABLE N° 70



D

BILLES DE TAPIOCA ÉCARLATES

ELLE À TABLE N° 70



MAKIS DE SAINT-JACQUES MARINÉES À L'HUILE D'OLIVE AU CITRON PRESSÉ VERT

Pour 4 personnes
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 25 minutes
Repos : 30 minutes

5 verres de riz japonais ou riz rond
1 cuillerée à café de sucre
½ verre de **condiment miel & gingembre O&CO**
3 cuillerées à soupe d'**huile d'olive au citron pressé vert O&CO**
12 coquilles Saint-Jacques avec corail
10 branches de coriandre fraîche
2 grandes feuilles d'algue nori
100 g de roquette
sauce soja
sel et poivre

1. Faites cuire le riz. Rincez-le plusieurs fois à l'eau tiède et égouttez-le. Versez-le dans une grande casserole, mouillez avec 1,5 fois le volume du riz, salez et mettez à cuire à feu doux (vous pouvez également utiliser un rice cooker).

2. Lorsque l'eau bout, remuez délicatement et laissez cuire à feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à évaporation de l'eau, soit entre 15 et 20 minutes.

3. Stoppez le feu, ajoutez le sucre, le condiment miel & gingembre, 2 cuillerées d'huile d'olive au citron vert, mélangez et laissez refroidir.

4. Plongez les coquilles Saint-Jacques 3 minutes dans l'eau bouillante. Égouttez-les, découpez-les en tranches épaisses et laissez-les mariner 10 minutes à température ambiante dans 1 cuilerée à soupe d'huile au citron vert et la coriandre hachée.

5. Préparez les rouleaux. Étalez les feuilles d'algue sur le plan de travail, recouvrez-les d'une couche de riz d'environ 1,5 cm d'épaisseur en laissant 2 cm non recouverts de riz sur la partie supérieure pour faciliter le roulage. Disposez une couche de roquette ciselée, puis les tranches de Saint-Jacques.

6. Nappez l'ensemble de marinade. Salez, poivrez, puis roulez délicatement chaque maki (pour plus de facilité, utilisez une natte en bambou spécial makis). Laissez reposer au réfrigérateur 20 minutes.

7. Découpez des rouleaux d'une longueur de 2 à 3 cm et dégustez bien froid avec une émulsion d'huile d'olive au citron vert et de sauce soja. C'est délicieux avec du thé vert.

Plat - Facile - Bon marché

GNOCHETTI DE PATATE DOUCE, SAUCE MASCARPONE

(4 pers.) Préparation : 40 mn / Cuisson : 25 mn

2 patates douces
100 g de fécule de maïs
100 g de farine - 1 jaune d'œuf
1 pincée de noix muscade
3 c. à soupe de mascarpone
5 brins de ciboulette
1 petite tomate - parmesan râpé

1 Pelez les patates douces, puis coupez-les en dés. Faites-les cuire 20 mn à la vapeur. Egouttez-les parfaitement puis réduisez-les en purée. Laissez refroidir complètement.
2 Ajoutez la noix muscade, du sel, du poivre, le jaune d'œuf et la fécule de maïs. Versez la farine jusqu'à l'obtention d'un mélange très compact. Formez de petites boules avec les mains farinées.
3 Coupez la tomate en très petits dés. Lavez, séchez et hachez la ciboulette. Mélangez le mascarpone, les dés de tomate, la ciboulette, du sel et du poivre.
4 Portez à ébullition une grande quantité d'eau dans une casserole. Ajoutez les gnocchetti et laissez cuire environ 5 mn à feu doux, le temps qu'ils remontent à la surface. Egouttez-les et servez aussitôt, avec la sauce et un peu de parmesan râpé.

à table + **La fécule de maïs donne une texture compacte aux gnocchetti, sans les alourdir ni leur donner un arrière-goût farineux.**
> Pour un plat sans gluten, remplacez la totalité de la farine par de la fécule (de maïs ou de pomme de terre). Complétez ce plat copieux avec une belle salade colorée, un yaourt et un fruit.

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

HUILE D'OLIVE AU CITRON PRESSÉ VERT

Ses caractéristiques : l'oléiculteur de la quinta A Capela Dos Olivais a voulu répéter un geste de la tradition italienne dans le Trás-os-Montes : presser des olives avec des citrons cueillis encore verts, avant maturité. Le résultat : une couleur et une saveur intenses et fraîches.
Accords gourmands : poisson mariné, pommes de terre vapeur, salade de fruits rouges, sorbet.

LISTE DES BOUTIQUES OLIVIERS & CO.®

AIX-EN-PROVENCE (13100) 11, rue Chabrier
ALBI (81000) 3, rue de l'Hôtel-de-Ville
ANNECY (74000) 8, rue Grenette
ANTIBES (06600) 13, rue Sade
AVIGNON (84000) 19, rue St-Agricol
BAIE-MAHAULT (97122) 301 C.C. de Destreland
BORDEAUX (33000) 29, rue des Remparts
CANNES (06400) 4, rue Macé
CLERMONT-FERRAND (63000) 2, rue des Gras
COLMAR (68000) 32, rue des Marchands
DIJON (21000) 24, rue des Godrans
LA ROCHELLE (17000) 22, rue St-Sauveur
LILLE (59000) 85, rue Esquermoise
L'ISLE-SUR-LA-SORGUE (84800) 41, rue de la République
LYON (69002) 15, rue Émile Zola
MANE (04300) Parc de Pitaugier
MARSEILLE (13001) 14 bis, rue Henri Fiocca
MENTON (06500) 5, rue St-Michel
METZ (57000) 2, rue Ambroise Thomas
MONTPELLIER (34000) 30, rue des Étuves
NANTES (44000) 3, rue de l'Échelle
ORLÉANS (45000) 7, rue Charles Sanglier
PARIS (75002) 90, rue Montorgueil
PARIS (75003) 36, rue des Francs-Bourgeois
PARIS (75004) 81, rue St-Louis-en-l'Île
PARIS (75005) 128, rue Mouffetard
PARIS (75006) 28, rue de Buci
PARIS (75007) 44, rue Cler
PARIS (75012) Chai n° 20 F3, cour St-Émilion, Bercy Village
PARIS (75015) 85, rue du Commerce
PARIS (75017) 8, rue de Lévis
PAU (64000) 24, rue du Maréchal Joffre
PERPIGNAN (66000) 5, rue Mailly, Le Patio
REIMS (51100) 4, cours Jean-Baptiste Langlet
RENNES (35000) 11, rue Jules Simon
ROUEN (76000) 5, rue Rollon
SANARY-SUR-MER (83110) 1, rue Jean Jaurès
STRASBOURG (67000) 7, rue des Orfèvres
TOULON (83000) 9, rue Lamargue
TOULOUSE (31000) 17, rue St Antoine du T
TOURS (37000) 24, rue de la Scellerie
www.oliviers-co.com

Dessert - Facile - Bon marché

BILLES DE TAPIOCA ÉCARLATES *(4 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 45 mn / Repos : 3 h

50 g de grosses billes de tapioca
1 verre de jus de betterave (maison ou du commerce)
1 banane
150 g de fraises
50 cl de lait
20 g de sucre

1 Placez le lait et les fruits au réfrigérateur. Faites cuire les billes de tapioca dans une grande quantité d'eau bouillante, pendant 45 mn environ. Stoppez la cuisson lorsqu'elles sont parfaitement transparentes. Egouttez-les et versez-les dans un bol.
2 Couvrez de jus de betterave par-dessus et laissez reposer 2 ou 3 h au frais (ou même la veille).
3 Au moment de déguster, mixez la banane, les fraises équeutées, le lait et le sucre. Répartissez les billes dans 4 verres et ajoutez le milk-shake. Dégustez aussitôt.

à table + **La cuisson des billes de tapioca est un peu longue (mais sans surveillance et inratable !), n'hésitez donc pas à en faire d'avance. Elles se conservent très bien pendant 2 à 3 jours, au frais dans une boîte hermétique.**

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

E

LENTILLES CORAIL AUX ÉPICES ET TORSADES AU QUINOA

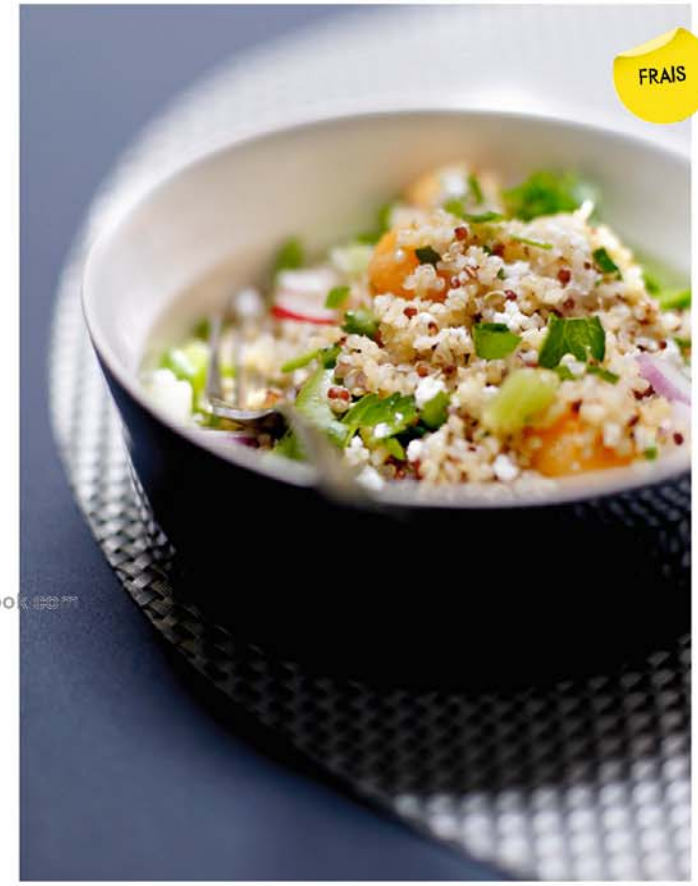
ELLE À TABLE N°70



E

SALADE CROQUANTE AU QUINOA

ELLE À TABLE N° 70



P

GALETTES DE POLENTA DORÉES, COULIS DE POIVRON

ELLE À TABLE N° 70



D

SUSHIS AUX FRAMBOISES ET AUX MANGUES

ELLE À TABLE N° 70



Entrée - Facile - Bon marché

SALADE CROQUANTE AU QUINOA *(4 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 15 mn

150 g de quinoa
10 radis rouges
1 oignon violet
1 tranche de melon
1 petit morceau de branche de céleri
100 g de feta
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe d'huile de noisette
5 brins de persil plat
2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc

1 Rincez le quinoa sous l'eau fraîche, puis faites-le cuire pendant 15 mn à l'eau bouillante salée. Egouttez-le et laissez refroidir dans un saladier.
2 Lavez les radis, coupez-les en rondelles. Pelez et hachez l'oignon. Découpez le melon en petites billes et coupez 10 cm de céleri en brunoise. Emiettez la feta. Mélangez les huiles, le vinaigre et le persil haché.
3 Au moment de servir, mélangez tous les ingrédients, nappez de sauce et dégustez frais.

à table + **Le quinoa est couvert de saponine, une substance légèrement amère, mais comestible, qu'il est préférable d'éliminer avant cuisson. Surveillez bien sa texture : trop cuit, il s'écrase et ne convient pas pour les salades.**

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

Entrée - Facile - Bon marché

LENTILLES CORAIL AUX ÉPICES ET TORSADES AU QUINOA *(4 pers.)*

Préparation : 30 mn / Cuisson : 30 mn

Les lentilles :
200 g de lentilles corail
1 oignon - 1 gousse d'ail
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de curcuma
1 c. à café de curry
1 pincée de graines de cumin
1 pincée de graines de fenouil
5 brins de coriandre - thym
Les torsades :
100 g de farine
30 g de quinoa
3 c. à soupe d'huile d'olive
3 c. à soupe de lait
30 g de parmesan

1 Pelez l'ail et l'oignon, hachez-les finement. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une petite cocotte. Ajoutez les lentilles, les épices et les graines, le thym effeuillé, l'ail et l'oignon. Laissez dorer 5 mn à feu doux en remuant. Poivrez, mouillez avec un grand verre d'eau et couvrez. Laissez mijoter 15 mn à feu doux.
2 Salez et versez les lentilles dans un saladier. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez de coriandre effeuillée.
3 Préparez les torsades : versez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez avec les doigts. Formez une boule, puis étalez la pâte sur le plan de travail comme pour faire des sablés assez fins.
4 Préchauffez le four sur th. 6/180°. Coupez la pâte en lanières de 1 cm de large. Disposez les lanières en formant des torsades sur la plaque à pâtisserie. Faites cuire 6 à 8 mn. Dégustez tiède ou froid avec les lentilles.

à table + **Ce plat peut être servi en entrée ou en apéritif dînatoire, avec des crudités et des canapés maison. On peut enfermer les graines dans un sachet et l'ôter en fin de cuisson. Mais elles sont pleines d'antioxydants et d'huiles essentielles qui améliorent la digestion.**

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

Dessert - Facile - Bon marché

SUSHIS AUX FRAMBOISES ET AUX MANGUES *(4 pers.)*

Préparation : 30 mn / Cuisson : 20 mn / Repos : 10 mn

160 g de riz gluant
120 g de lait de coco
100 g de framboises
2 c. à soupe de sucre roux
1 mangue pas trop mûre
2 c. à soupe de noix de coco râpée

1 Rincez le riz à l'eau froide. Versez-le dans un saladier résistant au chaud. Ajoutez 160 g d'eau et le lait de coco. Couvrez d'une feuille de papier d'aluminium et faites cuire 20 mn au bain-marie. Laissez reposer 5 mn. Ajoutez le sucre et mélangez délicatement.
2 Etalez le riz sur une feuille de film étirable, en réalisant un grand rectangle de 1 cm d'épaisseur, 6 cm de long et 4 cm de large environ. Tassez légèrement le riz, et disposez les framboises au centre. Repliez le film étirable pour obtenir un rouleau, en le serrant bien. Laisser tiédir.
3 Pelez la mangue, puis coupez-la en lamelles à l'aide d'un économe. Otez le film étirable du riz et découpez des bouchées de la forme d'un sushi. Entourez chaque bouchée d'une lamelle de mangue et saupoudrez de noix de coco. Dégustez tiède ou à température ambiante.

à table + **Un joli dessert à décliner en fonction des saisons : kiwi, banane, pêche, abricot, poire citronnée, melon, fraise... conviennent parfaitement.**
> Le sésame, les noisettes, pistaches et amandes concassées (légèrement grillées) peuvent remplacer la noix de coco râpée.

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

Plat - Facile - Bon marché

GALETTES DE POLENTA DORÉES, COULIS DE POIVRON

(4 pers.) Préparation : 25 mn / Cuisson : 20 mn

250 g de polenta
2 morceaux de tomates séchées
80 g de jambon blanc
80 g de parmesan râpé
2 c. à soupe d'huile de pépin de raisin - 1 c. à café de sucre
1 poivron rouge - 1 oignon
1 c. à soupe de vinaigre blanc
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 brin de romarin

1 Portez à ébullition 1 l d'eau salée et poivrée dans une grande casserole. Ajoutez la polenta en pluie avec le romarin, et laissez cuire 5 mn en remuant. Retirez du feu et laissez légèrement tiédir.
2 Emincez les tomates séchées et le jambon. Ajoutez le parmesan, les tomates et le jambon dans la polenta, puis mélangez délicatement.
3 Huilez une plaque à pâtisserie avec de l'huile de pépin de raisin et versez le mélange dessus. Lissez à la spatule pour obtenir une épaisseur de 1 cm environ. Laissez refroidir.
4 Pelez l'oignon puis émincez-le. Coupez le poivron en brunoise. Faites dorer l'oignon et le poivron dans une petite casserole avec l'huile d'olive. Ajoutez le sucre, le vinaigre, un demi-verre d'eau, sel et poivre. Laissez confire à feu doux pendant 15 mn.
5 Découpez la polenta à l'emporte-pièce, puis faites dorer les galettes dans une poêle anti-adhésive, avec très peu d'huile de pépin de raisin, 3 mn sur chaque face. Placez les galettes sur du papier absorbant, au fur et à mesure. Dégustez bien chaud, avec le coulis de poivron.

à table + **Sur le même principe, réalisez des galettes, juste saupoudrées de fromage, que vous passerez au four.**
> Et pour gagner du temps, préparez la polenta la veille : il vous suffira de découper les galettes bien refroidies, juste avant le dîner.

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**